



فقط للفتيات

مخاطر الإباحية على الفتيات وكيفية التعافي من إدمانها

JUST FOR GIRLS



ترجمة
قسم الترجمة بفريق واعي




antiporngroup

الفتيات والإباحية

إعداد

م. خالد يعقوب

أ. نهى علوش

د. غادة علي

أ.منارالعرايشي





ترجمة

محمد عبد الجواد — زكرياء البرهومي

أحمد نعيم — سلمى أحمد

رضوى موسى — سحر الفيومي

مي عبد الرحمن إبراهيم — إسراء وائل

محمود كريم — عبد الله ماهر

إسراء عطا — سارة حمدي علي

روضة أحمد

المحتويات



إلى فريق واعي...

شـركائي في رحلـة التغيـير ومعركة الوعي، أرسـل شـكرًا من الأعمـاق لكم. إلى أصحاب التميّز والأفكار النيّرة.. أزكى التحيّات وأجملها وأنداهـا وأطيبها.. أرسلها لكم بـكلّ ودّ وحب وإخلاص.. تعجـز الحـروف أن تكتب ما يحمل قلبي من تقديـر واحترام.. وأن تصف ما اختلج بملئ فؤادي من ثناء وإعجاب.. فما أجمل أن يكون الإنسان شمعة تُنير دروب الحائرين.

د. محمد عبد الجواد

مؤسس فريق واعي



كثيرًا ما نعتقد أن الإباحية مجرد «مشكلة خاصة بالرجل»، لكنها ليست كذلك. في كتاب *The Good Girl's Guide for Great Sex* أفادت المؤلفة أن حوالي ٧٠٪ من الرجال يواجهون مشكلة الإباحية، ويبحثون عمدًا عن الإباحية، ولكن كانت النسبة في المقابل ٢٨ ٪ من النساء. وقد قرأت دراسات أخرى تفيد أن ٣٠٪ من مدمني الإباحية أصبحوا الآن من الإناث؛ فنحن بحاجة إلى التوقف عن التفكير في الإباحية كمشكلة للرجل وإدراك أن النساء محصورات فيها أيضًا، وأنها مشكلة بشرية.

الإباحية يمكنها أن تسبب الإدمان للنساء أيضا:

قد يشاهد بعض الأشخاص المواد الإباحية ولا يدمنونها، ولكن هذا لا يعني أنه لا أحد يدمن على الإطلاق، بل يمكنها أن تؤدي إلى الإدمان، وتخرج الشخص عن السيطرة، وعند حدوث الإدمان تعتقد الكثير من الفتيات أنه من الصعب جدًّا التخلص من الإدمان، فالعديد من المدمنين

لا يـرون أيَّ مخـرج، ويعتقـدون أنه لا يوجـد أمل لهم، ولكن مـا يدفعهم في النهايـة لاتخـاذ قـرار التوقـف والتعـافي هـو اشـمئزازهم المتزايد مـن المواد الإباحيـة، وكراهيتهـم لهـذا الـشر الـذي أفسـد جمال الحيـاة وجمـال العلاقة الزوجية الحميمية، وجعل الإباحية تبدو جيدة.

وعـلى الرغـم من أن هـذا قد يبـدو للبعـض منطقيا لكن لـدى كثير من اليافعـات فإن هذا لن يكون بهذه السهولـة؛ لأنهنَّ وقعْنَ تحت تأثير الإباحية المزيـف، وأدمغتهـم لم تكن ناضجـة بالدرجـة الكافية لتعي تلـك الحقائق؛ ولهـذا أصدرنا -نحن فريق واعـي، أول فريق عربي يقـوم بالتوعية بمخاطر الإباحية بشـكل علمـي، ويقدم محتوى حصريًّـا وأدواتٍ حقيقية للتعافي من إدمـان الإباحيـة- هذا الكتـاب لعرض الحقائق عـن المواد الإباحيـة، وبيان تأثيراتها الضارة بكل وضوح؛ لأنه كما يقال: لا يمكنك أن تهزم عدوك وأنت تحتضنه.

ليس فقط الإدمان هو الضرر الأكبر للإباحية بل إن هذه الصور والمشاهد الخياليـة وغـير الواقعية تعلـم الفتيات أن قيمتهن فقط مـن خلال جسدهن، وتقـارن الفتيـات أجسادهـن بتلـك الأجسـاد التـي تراهـا عبر الشاشـات، وتصـل إلى أنها يستحيل أن ترقى لمثل ذلك؛ فتشـعر بالإحبـاط، وتفقد الثقة بنفسها رغم علمهن -ربما- بأن تلك الصور معدلة بالفوتوشـوب والمكياج

والتصوير عالي الجودة وعمليات التجميل، ولكن للأسف أدمغة البشر لا تفهم ذلك على مستوى اللاوعي؛ فتتأثر سلبيا بمشاهدة تلك الصور سواء كانت إباحية صريحة أو غير صريحة مما ينتشر الآن عبر الإنترنت؛ ويؤثر على سلوكيات الفتيات ونوعية الأزياء التي يرتدينها لتبدو أكثر إثارة منقادة في ذلك لدماغها اللاواعي الذي تغيَّر بفعل متابعة تلك الصور.

لست وحدك:

الإحصائيات يمكنها أن تخبرك بذلك، وأستطيع أن أؤكد لك ذلك، لكنك لا لزلتِ تشعرين بالوحدة، إنك تؤمنين بأن أحدًا لن يفهمك؛ وبالتالي لا يمكنك إخبار أي شخص، ولكن عليك أن تخبري أحدًا ثقة أمينًا -وليس أي أحد-، وكوني حذرة عند طلب المساعدة، فهذا الشخص لا بد أن يمتلك الخبرة والدراية الكافية للتعامل مع تلك الأمور، هذا أمر مخيف لكنه سوف يفتح أمامك أبوابًا جديدة من الحرية والشفاء والرضا والسلام النفسي.

لسنوات حاولت الكثير من الفتيات التخلص من المواد الإباحية بمفردهن، ولم يخبرنَ أحدًا؛ لأنهن كنَّ خائفات من أنهن إذا فتحنَ هذا الجرح الكبير المفاجئ فقد يقول الناس: «حسنًا، هذا أمر محزن»، ثم يبتعدون عنك، بدا الأمر الآن أكثر أمانًا بعد ظهور فريق واعي إلى النور، حيث يمكنك مراسلتنا عبر مواقع التواصل الموجودة في نهاية الكتاب، وطلب المساعدة

من فريق الفتيات، ثم الانضمام أيضًا بصورة مجهولة إلى مجموعات التعافي الخاصة بالفتيات على التليجرام من خلال طلب ذلك عبر المراسلة أيضًا، وتذكري أن الصمت لن يؤدي إلى التعافي بل سيجلب المزيد من الانغماس والشعور بالعار.

الحرية دائمًا تستحق القتال من أجلها:

التعافي ليس بالطريق السهل، الطريق السهل الوحيد هو الطريق الذي تستسلمين فيه وتتوقفين عن المحاولة ثم تتدمرين ببطء، لكن الله خلقك لأكثر من ذلك بكثير، بغض النظر عن من أنتِ أو ما قمت به، ها أنت مع هذا الكتاب قد وجدت الأمل والطريق لعودة الثقة لنفسك، وكما نجحت الكثير من البطلات في التعافي من إدمان الإباحية عبر مسيرة الفريق التي استمرت حتى الآن لعامها السادس فإن النجاح متاح لك أيضا فإنك لستِ وحدك.

د. محمد عبد الجواد

مؤسس فريق واعي


فصل
حقيقة
ممثلات
الإباحية

01 ممثلة إباحية سابقة تكتب لابنها رسالة؛ تشرح له فيها ماضيها، فماذا قالت؟

الآثار الضارة للمواد الإباحية تمتد إلى أبعد من تأثيرها على الفرد فقط، فمن خلال العلم والبحوث، ونحن نرى ما تسببه المواد الإباحية من أضرار على العلاقات، وأيضًا على المجتمع ككل.

فالحقيقة هي أن الإباحية تقتل الحب، وهذا ليس مجرد شعار جذاب ابتدعناه، بل إنها الحقيقة.

ولكن الآثار الضارة للإباحية تمتد إلى أبعد من ذلك، فصناعة الإباحية هي صناعة مشبوهة تؤثر على الحياة الحقيقية لأناس حقيقيين، وعالم الإباحية هذا ممزوج بالعنف، والمخدرات، والاعتداء، والمرض؛ وعلى الرغم من أن ممثلي الإباحية النشيطين نادرًا ما يتحدثون عن هذا؛ بسبب الخوف من عدم الحصول على عمل أو التعرض للاضطهاد، إلا إن غالبية هؤلاء ينتهي

بهم الأمر لا محالة بالتحدث علنا عن تجاربهم الحقيقية عندما يغادرون هذه الصناعة.

الكثير من هؤلاء العاملين بتلك الصناعة يقولون أنهم عملوا في هذه الصناعة نظرا لظرف معينة، فهم في حاجة إلى المال ولم يكن لديهم مكان آخر يذهبون إليه، وهذا هو الحال مع تلك الممثلة التي نتحدث عنها في هذا المقال.

وأنا أقول: هل فكرتم يومًا في حال ممثلي وممثلات الإباحية؟؟

هل ما يمثلونه يمكن أن يكون واقعًا مريحًا وسعيدًا ومستقرًّا لنفس تحلم بالعيش الهنيء والبال المستريح؟

هل تساءلتم: ماذا لو أن ممثلة للإباحية أرادت أن تتزوج كيف سيكون هذا؟

ولو أنجبت، هل تصلح أن تكون أُمًّا؟

وماذا يا ترى ستقول لابنها؟ وبم ستواجهه حين يكبر ويبحث عن الإباحية فيجد أمه في هذه الأوضاع التي يأباها أي بشر عاقل على عرضه؟

إنه العار والضياع والفشل والانهيار في أعلى درجاته.

سأنقل لكم هنا -إن شاء الله- مثالًا حيًّا في مقال مترجم لممثلة يقال عنها نجمة من نجمات البورن، فكرت يومًا أن يكون لها أسرة بدافع الأمومة ككل امرأة.

وعندما تركت تلك الصناعة لتكون زوجة وأُمًّا وحين أخبروها بأنها حامل في ولد فظهر لها ماضيها أمام عينيها كالوميض، وتساءلت: ماذا ستقول لابنها حينما يكبر ويشاهد صورها وأفلامها على الإنترنت.

ففكرت، وقررت أن تفعل شيئًا ربما يكون غريبًا، ماذا فعلت؟

كتبت لابنها الذي لم يولد بعد وهو لم يزل في بطنها رسالة حتى إذا كبر قرأها!

يا ترى ماذا كتبت له في رسالتها؟

هذا ما سنعرفه الآن فهي رسالة حقيقية مهمة.

ممثلة الإباحية السابقة هذه واحدة من الذين تركوا تلك الصناعة؛ لأنها أرادت المزيد من الخير لحياتها، فهي تنتظر ولادة طفلها، وقالت إنها كتبت رسالة له، مخبرة إياه أنها وذات يوم سوف تضطر إلى أن تشرح له ماضيها الذي هو على الإنترنت ويراه الجميع.

في رسالتها الأصلية لولدها المنتظر بدأت بالقول:

كنت في مكتب الطبيب مستلقية على ظهري ولدي نتوء بسيط في البطن، أسمع ضربات قلبي الثاني ينبع من داخلي، فالموجات الصوتية جعلته حقيقيًّا، عندما قيل لي أنه صبي، ومضت حياتي كلها أمام عيني، شعرت بمسئوليتي عن كل الخيارات التي اتخذتها، وأنني يجب عليَّ أن أشرح بنفسي لابني يومًا ما، وهذا ما سأقوله:

ابني،

وأنا أكتب هذا، أنت لم تأتِ بعد إلى هذا العالم، فهو لم يولد حتى منتصف ديسمبر كانون الأول، وبحلول هذا الوقت الذي ستقرأ فيه هذه الرسالة فسوف يكون سنك كبيرًا بما يكفي لتصفح الإنترنت، وبما يكفي للإعجاب بالفتيات، وبما يكفي لمعرفة اسم «والدتك»، أنا سأظل فزعة ومرعوبة من هذا اليوم لسنوات عديدة، وأملي هو أن تعثر على هذه الرسالة قبل أن تتعثر في طريقك خطأ بأي صورة أو شريط ڤيديو تظهر أمك فيه، وهي لم تكن تقصد لك أن تراها على هذه الحال، دعني أشرح لك.

أمك قد تربت فقيرة جدًّا جدًّا، وفي أوائل عام ٢٠٠٠، كنت ذاهبة إلى المدرسة في جامعة كاليفورنيا في ايرفين، وعلى الرغم من أنني كنت طالبة متفوقة وصاحبة مرتبة الشرف في المدرسة الثانوية، وسجلت ارتفاعًا في درجات الاختبارات، إلا إنني كنت غارقة في القروض الطلابية، فشعرت بالإحباط وشعرت بأن فرصتي في التعليم العالي صارت منالًا بعيدًا، فاستجبت لإعلان في صحيفة أورانج كاونتي.

كان الإعلان مكتوبًا بحروف كبيرة ظاهرة برقت أمام عيني: مطلوب فتيات عاريات تكسب ٢٠٠٠ دولار أمريكي في اليوم الواحد.

لم يكـن لدي أي خجل أمام احتياجـي إلى المال، كان هذا في زمن قبل أن يكون كل شـخص وكل شيء متاح على الإنترنت، وشعرت حقًّا أنه يمكنني أن أتخفى من أمي، وأبي، وإخوتي، ماذا لديَّ لأخسره!؟

خططـت لأفعل ذلك لمدة سنة واحدة، وأقوم بتسديد ديوني، سرت على قدمي في هذا الطريق دون النظر إلى الوراء على الإطلاق، لكن ذلك لم ينجح تمامًا بهذه الطريقة.

اهتمامي بالمال أشـعرني أنني بحالة جيدة، فمبلـغ المال لا يصدق، ولكن حتـى مع حـرصي واهتمامي هذا، فقد اعتقدت أنـه في أي لحظة سوف يدرك المعلنـون أنهـم قد ارتكبوا خطأ، ويطلبون مني العودة إلى بيتي ثم يجلبون فتاة جميلة مكاني، ولكنهم لم يفعلوا ذلك، وأدى عملي هذا كممثلة للإباحية إلى أن يطلبـوا مني أن أمارس الإباحية أمام الكامـيرا مقابل المال، والمزيد من المال، وأنـا قبلـت، وهذا الخيار دفعنـي إلى طريق حافـل جـدًّا، وإلى طريق صناعة الأفلام الإباحية الملونة.

راحـوا يطلبـون منـي أن أمثل الأفـلام، وسرعان ما كانـت صوري على الأغلفـة، والملصقات، وحتـى بعض البرامج التلفزيونية المشـهورة، وكانت جـدتي الكبيرة هـي أول مَن اكتشـف مهنة أمـك السرية (رأتنـي على شريط ڤيديـو في منـزل صديقتهـا)، وأبلغـت بسرعـة جدتـك وأخوالـك، ورغـم

شعورهم بخيبة الأمل من اختياراتي، فإن محبتهم لي وتمسكهم بي لم تتوقف بغض النظر عما فعلته.

جدتك اعتقدت أنه يجب عليَّ أن أقوم بشيء ما بعقلي وليس بجسدي، وكانت تشعر بالقلق الكثير عليَّ، وكانت تأمل دائمًا أن أجد طريقي للخروج من هذا العمل، وعلى الرغم من أنني لم أتحدث عن ذلك مباشرة مع أخوالك، فإنها كانت دائمًا مثل المشكلة الكبرى التي يعرفها كل الناس ويتحاشون الكلام عنها، جدك كان يعيش في ولاية أخرى، وعرف ما كنت أفعله عندما رآني في برنامج تلفزيوني، في وقت لاحق، وكنت ممتنة جدًّا أن كنت واحدة من عدد قليل من الفتيات اللاتي كن محتشمات في العرض.

من خلال هذه النقطة في حياتك، أرجو أن أكون قد علمتك أهمية الصدق، وحتى أنا كذلك سأكون صادقة معك، لقد فعلت كل شيء تقريبًا يمكنك تخيله في مسيرتي الإباحية، فلقد ارتكبت أشياء فظيعة جدًّا، يمكنني أن أقول بصراحة أنني امتهنت الإباحية كمهنة، ومثل أي وظيفة، شعرت بأنه من المهم أن أبذل قصارى جهدي للقيام بعملي بشكل جيد، في بعض الأحيان يعني القيام بأشياء جسيمة جدًّا، إن أملي أن لا ترى تلك الأشياء.

ثم إن شيئًا أحدث تغييرًا حقيقيًّا في حياتي ففي ٢٠ فبراير ٢٠٠٩، وكان خالك كيث قد أصيب في حادث دراجة نارية سيء وكسرت عنقه، وضممت ابنيه الصغيرين إلى رعايتي، ولم يكن لديَّ أي فكرة عما يجب

فعله مـع الأطفال، ولكنني اضطررت لتعلم ذلـك، وقمت برعايتهم لبضع سنـوات إلى حين استعاد خالـك كيث عافيته، خلال ذلك الوقت، تغير شيء ما بداخلي، شعرت بشيء قوي يحدث داخلي، حينما كان واحد من أبناء أخي يضـع ذراعيـه حـولي، ويثـق بي، ويعطيني حبًّا غـير مشروط، فجـأة أدركت «يا للحماقة، أريد عائلتي أنا».

لم أكـن أعتقد أبدًا في الحب، وكنـت خائفة من الموت من أي شيء أو من أي شـخص، كنـت صاحبة روح غير مقيدة يمكـن أن تلتقط وتذهب في أي لحظة، ولكن تلاشت تلك المشاعر عندما أدركت ما كنت أفتقده.

تحولت أولوياتي، فلم أعد الفتاة المستعدة لفعل أي شيء، وبدلًا من ذلك أصبحـت امرأة لديَّ هدف، كنـت أرغب في تكويـن أسرة، ولكن أولًا كان عليَّ أن أجد شـخصًا لخلق تلك الأسرة معـه، فهي ليست مهمة سهلة أيضًا، تقدم لي صديق عزيز وكان يعمل في مجال الترفيه، ومنتج للبرامج التلفزيونية، وكان مهتمًّا أيضًا بتكوين أسرة.

عـلى الرغم مـن أنني أردت الخروج من هذه المهنـة، فإنه من الصعب أن تتغير بعد عملك خلال عقد من حياتك في مهنة، بغض النظر عما كانت تلك الوظيفـة، والدك اعترف بتلك الدائرة التـي حوصرت فيها وقال: «اضغطي فقـط على زر الخروج»، إنها كانـت النصيحة التي في النهايـة استمعت إليها، وللمرة الأولى امتلكت الدافع والشجاعة لترك ذلك العمل.

ابنـي، آمل في أن هذه الرسالة تساعدك على الفهم، وتمنعك من الدخول إلى روابط ڤيديوهاتي الإباحية.

يمكـن للخيـارات التـي نتخذهـا أن تغـير طريقنـا إلى الأبـد بطريقة قد لا نتمكـن مـن فهمها في ذلـك الوقت الذي اتخذنـا فيها تلك الخيـارات، أنا اتخـذت خيـارات أخذتنـي إلى طريق حيث الكثـير من الناس ينفـرون مني، ورغـم مـا فكرت فيه وقتئـذ، فأنـا الآن أشرحها لولدي، وكـل ذلك حدث بسبب تلك الاختيارات.

ولـو كنت أعرف أنه سيأتي يوم ويتغير فيـه تفكيري، وأفكر أنني بحاجة لأسرة خاصـة بي، لكنـت قـد اتخذت خيـارات مختلفـة تمامًـا، لا أستطيع أن أقـول أنهـا كانت أفضـل؛ لأن كل خيـار اتخذته قـد دفعني إلى هـذه النقطة، وأنـا لا يمكننـي الرجوع فيها الآن، عندما تكـون في عمر الـ١٨ سيكون من السهـل جدًّا أن تـرى المستقبل، وتعرف بالضبط ما تريـد فعله وما لا تريده، ولكن في وقت لاحق بعد ١٠ سنوات يأتي الإدراك المتأخر متسللًا خلسة.

❋❋❋

في نهاية نقـلي لحضراتكم تلك الرسالة أحب أن أترك لكم التعليق، فهذا مهم جدًّا أن أسمع تعليقاتكم وانطباعاتكم عن تلك الرسالة.

02 اليوم الذي قابلت فيه ممثلة إباحثة

كتبت إيمي ريوردان:

خلال الشهر الماضي كنت مشغولة في إنقاذ امرأة شابة تعاني من المواد الإباحية، المرأة تدعى إنجي، كانت إنجي مرتاحة جدًّا لأنها وجدت أخيرًا امرأة متدينة تعرف وتفهم معاناتها.

فأنا أيضًا، قد قاومت إدمان المواد الإباحية منجذبة نحو نفس جنسي.

وعلى الرغم من ذلك، فقد كان هناك فرق كبير واحد في قصة إدماني وإدمانها.

وهو أنها كانت جزءًا ذات يوم من صناعة الإباحية.

امرأة من وراء الخيال.

وصفت إنجي لي العديد من تجاربها، وبما في ذلك كيف أن الأمر قد انتهى بها إلى صناعة الإباحية.

وقالت إنها: بدأت التصوير مع الرجال فقط، وبعد ذلك بدأت التصوير مع النساء بعد تلقيها عرضًا لكسب المزيد من المال.

دمرت عواطفها في هذه الصناعة القذرة، وبنت الكثير من القيود والأغلال التي لا تزال تؤثر عليها حتى اليوم.

لقد انكسر قلبي لها، كما بدأت أدرك حجم الضرر المباشر الذي سببته الإباحية التي شاركت فيها.

ثم أدركت شيئًا وأنا مقتنعة أنه غيَّر قلبي إلى الأبد ...

فلقد اعتدت على مشاهدة نفس النوع من الأفلام التي كانت إنجي تشارك فيها.

اعتدت على مشاهدة نفس النوع من الأفلام التي دمرتها عاطفيًّا.

اعتدت على مشاهدة نفس الأفلام دون التفكير بأن هذه المرأة هي حقيقية فعلًا.

هناك شيء يتعلق بالمواد الإباحية يجب أنه يعرفه الناس؛ كي يدركوا أنها مجرد خيال، إنها مصممة بهذه الطريقة لتكون قادرة على غمس الناس في الأوهام الخاصة بهم دون إعطائهم أي نوع من التفكير في حقيقة أن هذه هي امرأة حقيقية لها مشاعر حقيقية.

وراء خيال المواد الإباحية، يوجد هناك شخص حقيقي.

وحكت لي إنجي عن كل النساء في الأفلام، وقالت: إنه فخ.

قالت: إنها لم تعط أي اهتمام على الإطلاق: لماذا هؤلاء الفتيات يشاركن في هذه الأفلام؟!

لم تفكر في حقيقة أن العديد منهن يأتين من بيوت محطمة، الكثير منهن قد تعرضن لاعتداءات وهن في سن الطفولة، وكثير منهن يرون أنفسهن لا شيء.

وإلا كيف يمكنهن فعل ذلك؟ نعم، إن الطريق بدأ باعتبار الإباحية اختيار، والحقيقة أنه فخ، وهو من نفس نوع الفخ الذي نحن نعرفه جيدًا وهو إدمان المواد الإباحية.

لم يكن لإنجي أي جاذبية للنساء قبل أن تبدأ في التصوير معهن.

يتم تشجيع النساء في هذه الأفلام لإظهار «العاطفة الكاذبة» لأن هذا هو ما يريده المستهلكون.

هذا هو الشيء الذي حاصرها، هذا التمثيل العاطفي في تلك الأفلام جعل لها في نهاية المطاف رغبات قوية في علاقات مع نفس الجنس.

الآن إنها امرأة تحاول التغلب على إغراء تجاه شيء هي جزء منه.

الآن هي تعاني من وجود جاذبية نحو النساء، وفي الوقت ذاته هي لا تريد ذلك.

الآن لا يمكنها أن تفكر في رجل يمكنها أن تتزوجه دون أن يصيبها الفزع من تلك الفكرة!

النساء الشابات في هذه الأفلام لديهن مثل تلك الجراح النفسية.

حديثي إلى إنجي جعلني أدرك أنني، أيضًا، نظرت إلى هؤلاء النساء كأشياء مادية.

بالنسبة للعديد من النساء الذين يعانون من المواد الإباحية، فإنه من الشائع جدًّا بالنسبة لهن أن يضعن أنفسهن في مكان النساء في الأفلام. يردن أن يشعرن أنهن مطلوبات، في حاجة إليهن، ومرغوبات.

وهذا ما جعل النساء في هذه الأفلام مجرد أشياء مادية.

لن أنسى أبدًا تلك اللحظة من الشعور بألم هذه المرأة الشابة التي كنت أتحدث إليها، شعرت بألمها، شعرت بالدمار الذي حدث في حياتها بسبب هذه الصناعة.

جعلني أشعر بكل هذا الغضب من وجود مثل هذه الصناعة؛ لأنها تدمر كل من يشارك فيها.

ثـم جاءت اللحظة التـي أدركت فيها أنني رأيت الكثير من تلك الأفلام عندما كنت منغمسة في الإدمان، لم أفكر ولو لمرة واحدة في آلام هؤلاء النساء من وراء الكاميرات، وماذا كان يفعل لهن في داخل تلك الصناعة.

كامرأة، من الصعب جدًّا أن أعترف.

لم أكـن أفكر أبدًا في الواقع أن واحدة مثل إنجي كانت واحدة من هؤلاء النسـاء الـلاتي كـان يمكننـي أن أراهن ولو مـرة واحدة، وأعطـي أي اعتبار لكونها شخصًا حقيقيًّا.

لقد كُسر قلبي.

لقد شعرت بحزن منذ ذلك الحين.

هـذه امرأة حقيقيـة بالفعل، قد يبدو سخيفًا لديهـن حتى أن أقول ذلك، ولكـن أعتقـد لو أننا جميعًا أدركنا هذا، فإنـه سيكون من الصعوبة أن ننظر في المواد الإباحية.

إلى كل من الذين يعانون من المواد الإباحية، أطالبكم بالتأمل في كل شيء ذكرته هنا عندما تشعر بإغراء.

أرجـوك أدرك حين تجد نفسك منغمسًا في الصـور الإباحية مرة أخرى، إن كـل ذلـك هو واجهة لهؤلاء النساء اللاتي كثير منهن لا يستمتعن بما يقمن بـه، وكثير منهن يكرهون ذلك، وهؤلاء النسـاء يموتون نفسيًّا بسبب ذلك،

والعديد منهن يدخلن في هذه الصناعة وهن فتيات صغيرات دون التفكير في العواقب الوخيمة المدمرة والتي تستمر لسنوات بعد أن تخرج منها.

قريبًا جدًّا سوف أتحدث إلى إنجي مرة أخرى، لا أعتقد أنها كانت في الواقع في أي من الأفلام التي رأيتها، ولكن أشعر أنني مدينة لها ولكل امرأة أخرى في تلك الأفلام باعتذار؛ لأنني نظرت إليهن كأشياء مادية، أنا مدينة لهن بالاعتذار لاستخدامهن كما لو أنهن لم يكن حقيقيات، أنا مدينة لهن بالاعتذار للمساهمة في آلامهن، لقد كُسر قلبي بإدراك ما كنت قد ساهمت فيه.

لقد أدركت على مدى السنوات القليلة الماضية فقط كم أن هذا الموضوع أضرني، وكم أضر بزوجي، ولم أفكر أبدًا في كيف أنه آذى النساء اللاتي كنت أشتهيهن.

من الصعب جدًّا أن أقول ذلك ... ولكنه حقيقي.

وأنا ممتنة جدًّا أن أنفع الناس بدلالتهم على طريق الله الشافي.

الله هو من سيشفي قلب إنجي، ولقد أعطيت قلبها له بالفعل!

والمعاقل والقيود التي بنتها حول نفسها في حياتها السابقة بدأت تتمزق، وهناك أشياء عظيمة تحدث لها، وإنني أتطلع إلى رؤية الثمار التي ستأتي من حياة هذه المرأة الشابة التي أحبت الله.

الله يمكنه أن يشفي أكبر كسر في الوجود، وقادر أن يشفي القلب الممزق.

حتى إنه شفى قلبي من خلال تجربة إنجي في موضع لم أكن أعرف أنني بحاجة لمعالجته.

هل تأثرت بالإباحية؟

ربما أنت من المدمنين، أو ربما كنت أحد الزوجين، أو الوالدين أو شخص في تلك الصناعة نفسها.

الله يستطيع أن يشفيك!

وقادر على أن يحررك من سجن الإدمان الذي وضعت نفسك فيه.

إنه قادر على استعادة الشخص الذي قدره أن يكون في الحقيقة، وليس الذي شوهته الإباحية.



03 ممثلة إباحية سابقة تكشف الضوء عن العنف الشديد الذي يتعرض له الممثلات الجدد

أفصحت واحدة من أشهر الممثلات الإباحيات كيف أن ازدياد شهية الاعتداء الإباحي يضر بالممثلات الجدد اللواتي وجب عليهن أخذ دور في تأدية المشاهد العنيفة (الشديدة) للاستمرار في عملهن.

الأكثر بحثًا على أشهر المواقع الإباحية سابقًا، «*****» تركت الصناعة في ٢٠١٤ وهي من القلائل اللاتي انتقلن بنجاح إلى الإعلام. الآن هي تقدم برنامجًا تستضيف فيه نجوم كرة القدم على الراديو. عكس أغلب الممثلات اللواتي غالبًا ما يقضين في مجال الصناعة (الأفلام الإباحية) أشهرًا فقط أو سنوات قليلة، «****» ظهرت في الأفلام لمدة ٢٠ سنة، ومثلت في أكثر من ٥٠٠ فيلم. الآن هي تتحدث عن كيف أنها شهدت أن الصناعة تميل بثقل أكثر وأكثر للمقاطع العنيفة والفاضحة جدًّا.

المخدرات، الإباحية والعنف:

استنادًا لكلامها مع صحيفة *theguardian* قد زعمت أن أغلب الصعوبات التي يواجهها بعض العاملين في صناعة الإباحية (الممثلين أو الممثلات المشهورين) تتعلق بتزايد الطلب على الإباحية العنيفة، وتعاطي الممثلين للمخدرات.

وقالت بأنها كانت في كثير من المرات وسط التصوير تفكر بأن هذا ليس وضعًا جيدًا، هذا ليس آمنًا، هذه الفتاة مجنونة ولسنا متأكدين حول ماذا ستقول عندما تنتهي.

الكل يعتبر هذا قنبلة موقوتة، والكثير من هذا يرتبط بالمخدرات، وأكثر هذا الألم الجديد سببه الفتيات الجدد اللواتي عليهن تأدية هذه المشاهد العنيفة؛ لأن هذا يحبطك كامرأة.

في صناعة الإباحية هناك تراجع في معدل الأجور بشكل مستمر، أما المشاهد المتطرفة يُدفع لها أكثر حيث يكلف ما يقارب ٢٥٠٠ دولار للمشهد بشكل أساسي.

حيث أضافت: بشكل عام إذا كان سنك ١٨ سنة وذهبت إلى ميامي ستنتهي في سنة لأنه ليس هنا لك مال كافٍ بالنسبة لعمل المبتدئين. تستطيع

أن تشتغل في وظائف أخرى، لكن هناك أنواع أخرى في صناعة الإباحية تدفع أكثر ولكنها مضرة.

«الأجر يمكن أن يصل ٨٠٠ دولار حتى ١٠٠٠ دولار للمشهد لكن ما زال عليهم أن يدفعوا لتصفيف الشعر وتقليم الأظافر ومستحضرات للوجه إضافة إلى السفر والملابس»، حيث أضافت جونز أنهن يحاولن العيش بطريقة سخية؛ لذا ينتهي بهن الأمر بتصوير غير مربح، إذا هذا لا يستحق كل ذلك.

ثم أردفت قائلة: ثم عليك إجراء نقاشات للمدى البعيد مع نفسك مثل: هل سأؤدي مثل هذا التعذيب الإباحي؟ هل سأؤدي كذا وكذا ....؟ وأشياء لم تتوقع أبدًا أن تفعلها.

العنف هو التيار الرئيسي..

بشكل أساسي الطلب المرتفع على العنف الجنسي بشكل كبير وعدم توفر الكثير من الممثلين المستعدين للقيام بذلك يعني الاعتماد على ممثلين مبتدئين أو متطوعين جدد جاهزين، وفوق كل ذلك فإن القرصنة والمواقع المجانية تجعل ظروف العمل غير آمنة، حيث يتم نشر المحتوى دون النظر لصحة وأمن الممثل.

في مقابلة مع مجلة *forbes* قال الممثل السابق «*****» بأن التركيز يكون على الكمية عوضًا عن الجودة. أسعار اليوم غالبًا ما تكون ضعيفة

مقارنة بفيلم رئيسي وبالتلفاز، الحقيقة أن التمثيل الإباحي لم يعد طريقة لربح الكثير من المال بالنسبة لأغلب الناس حيث أرى القليل الذين يحققون حركة تصاعدية.

ويبدو كأن الأمر يؤول للأسوأ، سنوات قليلة فقط مضت فريق من الباحثين ألقوا نظرة على ٥٠ من أكثر الأفلام شهرة، أولئك من حصلوا على أكثر تقييم والأكثر بحثًا من ٣٠٤ مشاهد احتوى على ٨٨٪ من الحركات الجسدية العنيفة و٤٩٪ من الألفاظ العدائية حيث في المتوسط، واحد من ١٠ مشاهد لم يحتوِ على أي عنف، والمشهد النموذجي حسب المتوسط يحتوي على ١٢ هجومًا جسديًّا أو لفظيًّا.

كمية العنف الموجودة في الإباحية مثيرة للدهشة ولكن في نفس الوقت وبشكل متساوي هي مزعجة من حيث ردة فعل الضحايا، في دراسة ٩٥٪ من الضحايا (أكثرهم نساء) إما كانوا محايدين للعنف أو ظهروا وهم يصطنعون الفرح والشعور باللذة.

بكلمات أخرى، الممثلين يتم ضربهم وهم يبتسمون لذلك. كيف يكون ذلك صحيًّا؟

لماذا هذا مهم؟

الواقع كما أن طلب المشاهدين قد تحول لعدم الدفع للمشاهدة على المواقع، وتراجع هوامش الكسب فالاستيديوهات هم كذلك لا يستطيعون تحمل نفقات الاهتمام بممثليهم، هذا يؤدي إلى رعاية صحية ضعيفة للغاية مع مزيد من النشاطات الجبرية أو القسرية ومزيد من النشاطات التجارية المريبة بصفة عامة، يتم خفض أجور الممثلين الأكثر شهرة، وغالبًا هذا يقودهم للمزيد من المشاهد العنيفة والمتطرفة. هذه المشاهد لديها أكبر قيمة نقدية ولكن له تأثيرًا قويًا على الصحة الجسدية والنفسية للمثليين، حيث قالوا: إن الكثير من الرجال والنساء يلجؤون للكحول ومسكنات الألم والمخدرات القوية لتحمل آلام التصوير، وهذا ليس جيدًا.

نحن نحارب للتوعية حول أضرار الإباحية؛ لأن الضغط على الإباحية هو الضغط على التشهير والتطبيع لتصرفات المحتويات الخطيرة لهؤلاء الأفراد.



04 وفاة رابع ممثلة إباحية خلال ٦ أشهر

لقيت ممثلة إباحية حتفها بعد أقل من عام من دخولها هذه الصناعة، كان عمرها آنذاك ٢٠ عامًا. تُوفيت يوم الأحد في لاس فيغاس من مرض تعفن الدم بسبب إصابتها بعدوى حادة، وفقًا لتقرير صدر مؤخرًا عن الشرطة.

الشيء الوحيد الجيد في صناعة الإباحية هو أنها تصرف انتباه الناس عن الضرر الحقيقي الذي تحدثه لكل من المستهلكين وأولئك الذين يشاركون فعليًّا في إنتاج هذه الصناعة، طريقة القيام بذلك هي عن طريق ممارسة لعبة اللوم، وعدم تحمّل المسؤولية عن الأرواح التي تزهقها، بالطبع، هناك عوامل عدة تتعلق بموت أو انتحار أي شخص، ولكن لا يمكن إنكار أن هذه الصناعة السامة لها تأثير كبير على حياة ممثلي الإباحية.

تعد هذه الممثلة رابع ممثلة إباحية تموت في الأشهر الأخيرة، انتحرت الأولى ذات ٢٣ عامًا، في ٦ ديسمبر؛ بسبب تعرضها لمضايقات عبر الإنترنت

حسب الروايـات المزعومة، بينما تُوفيت الثانية ٣١ عامًا في أغسطس؛ بسبب تعاطـي جرعة زائدة مـن المخدرات، وتُوفيـت الثالثة ٣٥ عامـًا، في نوفمبر، ولا يزال سبب الوفاة غير معروف.

رغم أن هذه الوفيات قد أبلغ عنها في الآونة الأخيرة، من المهم ملاحظة أنه من الممكن أن يكون هناك وفيات أكثر لممثلين مجهولين.

لماذا يهم ذلك؟!

هنـاك تصوّرات منتشرة لدى العديد من النـاس في مجتمعنا عندما يتعلق الأمـر بالإباحية، ومـن بينها مثلًا نمـط الحياة الساحر والمثير الـذي يتمتع به ممثلـو الإباحية. لكن الحقيقة غير ذلك. الحقيقة هي أن صناعة الإباحية مليئة بالعنـف والمخـدرات والإكـراه والمرض (يُصـاب ١ من كل ٤ ممثـلي إباحية ببكتريـا الكلاميديا أو بمـرض السيلان). وقلّما يتحـدث الممثلون العاملون في صناعـة الإباحية عـن ذلك؛ بسبب الخوف من عدم الحصول على عمل أو التعرّض للتمييز، وبمجرد تركهم هذه الصناعة، فإن غالبيتهم يكشف زيف هذه الصناعة ويروون تجاربهم المريرة.

في كثـير من الأحيان، يتحـول الناس إلى الإباحية؛ بسبب الضيق المالي أو الإكراه، ويستمرّون فيها؛ لأنهم ليس لديهم مكان آخر يذهبون إليه.

05 ليست كل الإباحية تحدث بالتراضي! وإن كنت لا تصدق ذلك فاسأل هؤلاء الممثلين

إذا كنت تتساءل من قبل عن سبب عدم تحدث فناني الإباحية علنًا عن إساءة المعاملة أو العنف الذي يتعرضون له أثناء تواجدهم في العمل، فاقرأ معنا.

تُروى هذه القصة الحقيقية لاثنين من الممثلين وأكثر، الذين تعرضوا للعنف والإكراه على يدي ممثل آخر ومخرج إباحي.

التفاصيل والمعلومات التالية وصفية، وقد تؤدي إلى التحفيز عند أولئك الذين عانوا من سوء المعاملة أو يكافحون ضد الإباحية.

هذا العام، أصدر اثنان من الممثلين الصاعدين للأفلام الإباحية مقطع ڤيديو طارئ على *YouTube* مدته ساعة (تم إزالته الآن من على الموقع) واصفين فيه سوء المعاملة التي تعرضوا لها في مجموعتين مختلفتين من مقاطع الڤيديو الاحترافية السائدة اليوم والتي يتم إنتاجها، تبادلت الممثلتان، لي

رافين ورايـلي نيكسون، تجاربهما القاسية والصادمـة، إضافة إلى أسئلة معقدة حول الرضا عن تصويرهم الإباحية.

في القيديـو الاعترافي الذي تمت إزالته الآن من على *YouTube*، أخبرت رافـين قصتها أولًا ضمن سلسلـة من الأسئلة التي تم طرحها بشـكل متتالٍ في مـارس، قبـل أيام قليلـة من إطـلاق القيديـو، ووصفت معرفتهـا بريكو سترونـج قبل التصويـر وقالت: إنهما كانتا أصدقاء أيضًـا. طلب منها أن تملأ استمارة لمشـهد للتصويـر ووصفه بأنه: «ممارسة للجنس العنيف أو الخشـن» مع «مسرحية ذات طابع عنصري». تذكر رافين في مقطع القيديو الخاص بها، أنها لا تشـارك أبدًا في مشـاهد عنصرية مع أشـخاص من ذوي بشرة ملونة، ولكـن في هذا المشـهد، كانت التعليقات العنصريـة ستوجه لها فوافقت. على مـدار الساعات الستّ المقبلـة حتى انتهاء التصوير، كان مـا تحملته رافين في هذا الوقت لا يشبه أي شيء آخر اختبرته في مسيرتها المهنية في الإباحية.

مشهد عنيف تحول إلى كارثة:

تجـب الإشـارة إلى أن الأوصاف التالية لسـوء المعاملة التـي تتعرض لها المجموعـة الإباحية إضافة إلى الروابط المرفقة، قد تؤدي إلى التحفيز الجنسي، ولن نقوم بتضمين كل ما حدث لرافين هنا:

بعد الضربة الأولى للوجه، انتقل سترونج ورافين إلى مشـهد جنسي يخلو من أي نوع من المحبة والحنان، بل كان مليئًا بالقسوة والعنف، وزعمت رافين أنـه على الرغـم من محاولاتها المتكـررة لإبلاغه بعدم قدرتهـا على التنفس... كانـت تتعرض للضرب والشـتم بأسماء معينة إذا حاولـت الانسحاب، بينما شعر جست ديفب بالإحباط المتزايد؛ لأنها لم تكن تتقيأ في المشهد الذي يدعى «الإسـاءة إلى الوجـه» (وهو نوع من المـواد الإباحية التي اعتـادت أن تكون نادرة، ولكنها أصبحت أكثر انتشارًا). وقالت رافين في شريط الڤيديو: «كان ريكـو يقوم بإجباري عـلى الممارسة بينما كنت أعطيه إشـارات كقرص فخذه أو تنبيهـه بإصبعي؛ ليتمهـل ويخفف ما يقوم به، ولكنه كـان يتجاهلني. لقد عـرف أنني كنت أريد التخلص من تلك اللحظات حتى أتمكن من التنفس؛ لأن الموضـوع أصبـح لا يطاق في هـذه المرحلة، فقد كنت أختنـق أساسًا من قيئـي، كـل هذا حدث قبل مشـهد الجـماع، وعندمـا حان الوقت لهـذا الجزء مـن التصويـر، صُفعـت رافين من قبل سترونـج بقسوة، وأجـبرت على أداء بعـض الوضعيات التي كانت قد أخطرت مخرجهـا سابقًا عنها، وأوضحت لـه أنهـا لا تستطيع القيـام بها، وأنها لا ترغـب بها من الأسـاس، وهذا يظهر مقـدار التزييـف الذي يحصل أثناء تصوير مثل هـذه النوعيات من الإباحية، حيث يتوهم المشـاهدون أن الممثلـين سعيدون، ولكنهـم بالحقيقة مُكرهون

ومُستغلون بأبشـع الطرق، علما أنها كانت قد أصيبت أثناء الجماع، واختنقت ووصلت إلى القرب من فقدان الوعي. لقد تم تجاهل النكزات والإشـارات التي قامت بها لتخبره بتخفيف حدة ما يفعله، لقد وعد جست ديف بإيقاف التصوير إذا أعطته إشارة أو علامات على الانزعاج، ومع وجود دموع تنهمر على وجهها، تقول رافين أنه لم يوقف التصوير أبدًا.

في اليـوم التالي، رفعـت رافين تقريرًا للشرطة، وتشـجعت على الخضوع لتقييم طبي، اكتشفت فيه وجود تمزق مهبلي ورضوض في عنق الرحم، لكنها لم تكن الممثلة الوحيدة التي تعرضت لهذه التجربة مع هذا الممثل والمخرج.

رافين ليست الضحية الوحيدة:

في النصف الثاني من الفيديو، شـاركت رايـلي نيكسون قصتها، في يناير، كانـت أيضًا ضمن مجموعة مع جست ديف كمخرج وريكو سترونج بصفته الممثل الذكر.

اعترفـت نيكسون بأنها قامت بالعديد من مشـاهد الجنس القاسية، لكن هـذه التجربـة كانت مختلفة تمامًا، فقد صُفعت أيضًـا على وجهها، وتعرضت لممارسـة الجنس بالقـوة، واختنقت بطريقـة منعتها من التنفـس والقدرة على الكلام، أما أثناء الجماع، فتعرضت للضرب مرة أخرى، وتذكرت أنها: تشعر

بالألم والبكاء طوال فترة التصوير. ومع ذلك، فقد شعرت أنها يجب عليها أن تفعل كل ما في وسعها فقط لإنهاء المهمة والحصول على أجر ماديّ كما يفعل العديد من الممثلين، من الغريب أنه لم يتم إخبار أي من الفنانات عن شركة الإنتاج التي كنّ يصورن لصالحها على الرغم من سؤالهنّ المتكرر ولكن ما من إجابة، لم تشارك نيكي هآرتس -شريكة رافين وممثلة إباحية أيضًا- في الڤيديو الاعترافي فحسب، بل قامت أيضا بتوضيح أنها اكتشفت أن بعض المواقع المتخصصة بالجنس المتطرف، قد قامت بعرض مقاطع ڤيديو رافين ونيكسون دون علمهما أو موافقتهما، وصفت هآرتس هذه الأنواع من المنتجات بأنها «حثالة الأرض الإباحية»، وهي غير مقبولة بشكل عام من قبل بقية الشركات الإنتاجية المتخصصة بالإباحية.

يوجد حاليًا اقتراحات كما في هذا الرابط ٢، بأن يتم استهداف الممثلين الجدد فقط لهذا النوع من مقاطع الڤيديو الإباحية، حيث من المحتمل أن يتم خداعهم بسهولة في تصوير المحتوى الإباحي المتطرف، دون الحفاظ والالتزام بالحدود التي تمت مناقشتها، قد لا يكون لدى رافين ونيكسون خبرة عقود من الزمن لأسمائهما، لكنهما ليستا جديدة على الإباحية، فلماذا وافقتا على تأدية مثل هذه المشاهد؟

مشكلة الرضا الحقيقي:

إحدى الحجج التي نسمعها بانتظام دفاعًا عن الإباحية هي أنها تحدث بالرضا، وأن ممثلي الإباحية يحبون وظائفهم، ولكن كيف يمكن للمشاهد أو مستهلك الإباحية أن يعرف حقًّا ما إذا كان هناك شيء ما بالتراضي، خاصةً عندما يكون ممثلو الإباحية يُجبرون على الكذب؟ إن الطريقة التي تتبعها الشركات المنتجة في محاولة إثبات التراضي وتجنب المسؤولية في حالة حدوث أي شيء على غير النحو المحدد هي عن طريق إجراء المقابلات مع الممثلين قبل وبعد التصوير مباشرة فيما يسمى «مقابلات الرضا والتوافق» و«مقابلات الخروج» بعد انتهاء التصوير.

في مقطع الفيديو الخاص برافين تقول الأخيرة أنه: في المقابلة الأولى يجب عليها أن تشرح «ما يجب عليها فعله، وما يجب أن لا تفعله»، وأن المشهد الذي ستصوره يتطابق مع الموصوف أعلاه، وأنه لم يكن مختلفًا، فقد ناقشت هي وسترونج حدودهما، والشروط في تلك المقابلة. على سبيل المثال: وافقت في تلك المقابلة على الصفع ضمن الحدود العادية، لكن في مقطع الفيديو الاعترافي على *YouTube*، قالت إن حدودها قم تم استغلالها كموافقة عامة، وتم تجاوزها بشكل كبير، لا يعتبر المشهد قد انتهى ولا يتلقى الممثلون الأجر حتى يقوموا بتصوير مقابلة الخروج بعد انتهاء التصوير، حيث يؤكد

فيهـا المـؤدون أن الأفعال كلها كانـت بالتراضي، في كثير مـن الأحيان، يقوم المخرج الذي صور المشـهد للتو بإجراء مقابلة مع المؤدي وطرح أسئلة مثل: «هـل قضيت وقتًـا ممتعًا؟» و«هل تعرضـت للاغتصاب أو سـوء المعاملة؟» و«هل ستقوم بالتصوير معنا مرة أخرى؟» علمًا أن الشيك المالي الخاص بأجر الممثل سيبقى محتجزًا كرهينة ما لم يردوا ويجيبوا في المقابلة «بشـكل صحيح» كـما يريد المخرج، تبدو هذه الطريقة رائعة لضـمان سعادة جميع الممثلين، وأن جميع المشاهد كانت بالتراضي والتوافق، ولكن من الشائع أن يكذب الممثلون في هـذه المقابلات، لماذا؟ فكر في الأمر بنفسك، إذا كان المؤدي صادقًا بشـأن الإسـاءات التي تعرضوا لها في الجلسة التصويريـة، فلن يتم الدفع لهم مقابل عملهـم في ذلـك اليـوم، العديد من النـاس يعيش بطريقـة (*paycheck to paycheck*) والتي تعني أن هذا الشـخص لا يقوم بادخار المال وعمله غير دائم، ولذلك فإن توقف العمل فسيمر بمشاكل مالية كبيرة، ومنه فلن يكون من الممكن التحدث بصدق في المقابلة وخسارة المال. طرح هذه المشاكل من قبـل الممثـل في المقابلة يكلف شركـات الإنتاج أموالًا ضخمـة، وهذا بدوره يعنـي أنها لن توظف هـؤلاء الممثلين في المستقبـل، وتعتبرهم ضمن فئة (من الصعب العمل معهم).

لنقـرأ معًـا هـذا الرد مـن زميلـة في العمل الإباحـي علـى التغريدة الخاصة برافين ونيكسون:

«وأنا أيضًا تمت إساءة معاملتي في جلسة عدة مرات.. تعرضت إلى صدمة ككثير من النساء اللاتي يُصبن بذلك حيويًّا.. على عكس الرجال .... وتوجّب عليَّ أن أقول أمام الكاميرا في نهاية التصوير أنني كنت على ما يرام، في الحقيقة عندما قلت في مرة من المرات أنني لم أكن على ما يرام، صرخوا بوجهي: أنني لا يمكنني أن أقول هذا وأقبض أجري بعد ذلك».

في صناعة الإباحية ضمن مجموعة من العلاقات المتقاربة، حيث يعرف العديد من المنتجين بعضهم، ويتواصلون مع بعضهم البعض، تكون سمعة ممثلي الأداء مهددة من خلال صدقهم، وأن شركات الإنتاج الأخرى سوف تحذو حذو الشركة الأولى في عدم توظيفهم خوفًا من موقف مشابهٍ يؤدي إلى إهدار أيام التصوير الباهظة الثمن. بعد أن ظهر الڤيديو الاعترافي في عالم الإباحية، وأكد كل من رافينونيكسون بشجاعة أنهما كذبا خلال مقابلات الخروج، تحدث ممثلون آخرون على وسائل التواصل الاجتماعي واعترفوا بأنهم يكذبون بانتظام في مقابلات الخروج أيضًا.

نقرأ في تغريدة أخرى:

لا يوجد أي نوع من الرحمة والتسامح لسوء المعاملة في صناعة الإباحية، من المؤسف كم من الممكن أن تتعرض لذلك، حتى أنا قمت بتزييف مقابلة الخروج؛ لأنني كنت خائفا من ردة فعل عنيفة تنتظرني!!.

أنا نفسي كذبت في مقابلات الخروج على الرغم من أنني شعرت بشكل مختلف عما كنت أقوله؛ وذلك فقط لأنتهي من هذا العمل، ولآخذ الشيك وأغادر... وأبقى في هذا العمل، لأنني ما إن أتحدث بسوء عن الشركة ستخاف الشركات الأخرى من أنك ستفعل الشيء نفسه معهم وتعدِل عن توظيفك.

أنا أؤيد رافين، مقابلات الرضا والتوافقية لا تثبت أي شيء، فهي أصلًا تكون قبل التصوير وحدوث أي شيء أصلا... لقد أخبرتني لتوها أنها كانت تحاول الانتهاء من الجلسة بأسرع ما يمكن، لقد كانت محاطة بالرجال.

في مثل هذه الحالات، يريد معظم الناس أن يسألوا: لماذا؟ لماذا لم يقولوا: توقف، أو يقاتلوا من أجل حقوقهم، أو حتى الهرب؟ لماذا يقولون: إن كل شيء كان على ما يرام عندما لم يكن كذلك؟ ولكن إلى جانب هذه الأسئلة التي تتجاهل في المقام الأول سبب التعامل مع هؤلاء الممثلين بهذه الطريقة فإن الموضوع ليس بتلك البساطة! إليكم السبب.

قد يخاف ممثلو الأداء على سلامتهم الجسدية وآفاقهم المهنية، وكما ناقشنا أعلاه، أمنهم الماديّ أيضًا. في حالة رافين، كانت الأخيرة تثق بسترونج، ولا تريد أن تفسد سمعتها كمحترفة، وتخشى ما سيحدث إذا قالت: لا أو أخبرت الحقيقة عما حدث. أثناء وجودها في الغرفة مع المعتدي عليها،

كانت المرأة الوحيدة في التصوير مع رجال أكبر منها جسديًّا، ولا توجد سيارة لتذهب بها إذا قررت الهروب، بالنسبة لنيكسون، فقد كان الأمر أنها في حاجة إلى شيك الراتب للبقاء على قيد الحياة، في الڤيديو، قالت: «أعرف أنه لدي القدرة على قول: لا، لكنني لا أريد أن أغضب الناس، وفي النهاية أنا بحاجة لدفع الإيجار».

بحكم التعريف، هذا إكراه، والإكراه على إنتاج ممارسة الجنس التجاري أو المشاركة فيها يعد مسألة خطيرة للغاية، حيث إنها تتناسب مع تعريف الاتجار بالجنس.

في مقال ٣ من هذا النوع المتزايد من الاعتداء على الوجه، قالت الأستاذة المساعدة برونوين نايلور: إن الموافقة والرضا لن تكون موجودة عندما يخضع الشخص لممارسة الجنس التجاري بالقوة أو الخوف من القوة أو الخوف من الأذى، والتي قد تشمل فقدان الراتب. وتقول: إن البكاء أو النقر على الأرض أثناء التصوير دليل على عدم الرضا. كذلك، فإن كلا المؤدين الاثنين يتعرضان لضغط الوجود في نفس الغرفة مع المعتدين عليهما، حيث يجب أن يقولوا أمام الكاميرا: «لا» في مقابلة الخروج، وأنهنّ لم يتعرضنّ للاغتصاب.

لاحظ أيضًا كيف لا يتلقى فنانو الأداء الشيكات إلا بعد نجاح مقابلة الخروج، إذا أرادوا الإجابة «بنعم» على هذا النوع من الأسئلة، التي تتحدث

عـن إكراههم، فسـوف يتم إلغاء اللقطـات بأكملها، ويعتـبر التصوير الذي جـرى مضيعة للمال من قبل شركة الإنتـاج. في اعترافها، قالت رافين ما يلي: «نحن ممثلون، ونحن بشر، ونحن نوافق على الأشياء عندما نشعر بالرعب». لكل هـذه الأسباب، جعلت هؤلاء النساء تظل صامتات. وافقوا في الأصل عـلى الأفعال الجنسية، لكنهم واجهوا وعانوا من الوحشـية، يمكن أن تضيع الموافقة والرضا في أي دقيقة، يعود ذلك الأمر لكلا الطرفين للتواصل بشكل مستمـر، ولكن عندما يتم تجاهل هذا التواصل، فلا يبقى الأمر بالتراضي، في الواقع، لا يمكن للمستهلكين أبدًا معرفة ما إذا كان ما يشاهدونه هو بالفعل تـمّ بالرضا والتوافق. هـذه القصص هي مجرد أمثلة قليلة من أمثلة كثيرة على أنه كيف يمكن للمشهد أن يتحول بسرعة إلى إساءة.

تداعيات التحدث:

ردًّا عـلى الڤيديو الاعترافي، تـم إدراج النساء الثلاثة، بما في ذلك هآرتس الـلاتي قمن بتصويـر الڤيديو ونشره على حسابهن عـلى *YouTube* فورًا على القائمة السوداء، وعانين كثيرًا للحصول على عمل مجددًا.

مـن المؤسف أنه حينما قمت أنا وأشـخاص آخرون بتحميل الڤيديو على *YouTube* لنـشرح ونتحـدث عن تجربتنـا الصادمة في جلسـة تصوير مليئة بالانتهاكات ... نعاني الآن للحصول على عمل دائم، إنه شيء محبط أن أرى شريكتي تشعر بأنها عديمة القيمة.

ذُكر مؤخرًا أنه بعد مرور أكثر من ستة أشهر على ظهور الاتهامات، تم نشر لقطات الجلسة المعنية بواسطة موقع إباحي متخصص على وجه التحديد بعرض أعمال انتقامية جنسية مقابل العنصرية ضد النساء البيض. تتضمن اللقطات تعليقًا ساخرًا حول مقطع الڤيديو الاعترافي الذي يتخلله مشهد لرافين مع سترونج، بما في ذلك مقطع «العنف تجاه الوجه» المزعج. ومن المفارقات أن هذا يثبت جانب رافين من القصة حتى بعد أن نشر جست ديف لقطات معدلة للتصوير في محاولة لدحض مزاعم النساء، لسوء الحظ، فإن هذا الرد والانتقاد الواسع الذي تلقتهما رافين ونيكسون نتيجة للتحدث علنًا عن مشكلتهما، ويوضح كيف أن الناجين من سوء المعاملة ليس لديهم وسيلة حقيقية أو آمنة أو خالية من التداعيات للإبلاغ عن سوء المعاملة في صناعة الإباحية، يعاقب ممثلو الأداء، ويمر الجناة المتهمون بحرية، وتستمر المشكلة، في أعمال تضامنية بدأ العديد من الفنانين في التحدث عن هذه القضية المتأصلة بعمق نتيجةً لتحدث رافين ونيكسون:

هذه الصناعة تفخر بادّعائها أنها تريد سماع الأصوات التي تعاني عند حدوث أعمال مروعة خلال التصوير في حين أنها في الوقت نفسه تقف ضد توظيف المشتكي مرة أخرى.

معظم ممثلو الأداء الذين يعيشون على طريقة (*Paycheck to Paycheck*) وحتى أولئك الذين لديهم وظائف ثابتة لن يخاطروا بسبل عيشهم من خلال التحدث بصراحة، هذه تعتبر خسارة للجميع، بما في ذلك المستهلكون.

لماذا هذا مهم؟

غالبًا ما ترسم الإباحية فكرة أن المرأة تستمتع دائمًا مهما كان الرجل يفعل، ويتم تصوير الرجال على أنهم وحوش عنيفة يأخذون فقط ما يريدون، في الواقع، يتم دفع أجر للرجال والنساء في مقاطع الڤيديو هذه مقابل عملهم، وفي بعض الحالات، مثل تجربة رافين ونيكسون، كان ذلك أمرا مهينا بطريقة لم يتوقعاها أو يوافقا عليها مطلقًا. لا تزال هناك أسطورة مفادها أنه من غير الممكن أن يكون هناك اعتداء جنسي على ممثلي الأداء؛ لأنهم يؤدون أفعال جنسية مقابل أجر، وإذا قبلوا الدفع مقابل مشاهد وأعمال عنيفة، فهذا لا يمثل انتهاكًا فعليًّا فيما بعد.

لنضبط الأمور في نصابها الصحيح: حتى إذا قبل فنانو الأداء أجور العمل الذي أساء إليهم، فإن ذلك لا يزال يمثل سوء تعامل، وبغض النظر عن عمل الشخص، لا ينبغي أبدًا التسامح مع هذا النوع من الإساءة، ولا أحد يستحق الإساءة بهذا الشكل أبدا، هذا تذكير لكل واحد منا بأن

الموافقة والتراضي تكون صعبة في الإباحية، إنه أمر صعب المنال، وربما شبه مستحيل. يواجه فنانو الأداء ضغوطًا متنوعة للابتسام وإبلاغ الكاميرا بأن كل شيء على ما يُرام ... الضغط المالي، والضغط المهني، وضغط السلامة والبقاء على قيد الحياة، كل ذلك على سبيل المثال لا الحصر، هذه القصة وعدد لا يحصى من الآخرين ليسوا في دائرة الضوء، لنتذكر طبيعة وحقيقية صناعة الإباحية، بطبيعة الحال، لا يتم إنتاج كل مقاطع الڤيديو بطريقة غير محترمة وعنيفة، ولا يتم دائمًا إساءة معاملة كل المؤدين مثل رافين ونيكسون. لكن قصصهم هي بداية ما هو مرئي ومعروف لنا، فوق عالم من سوء المعاملة والإكراه الخفيين. لذا، هل الإباحية دائمًا خيال شخصي من الفانتازيا وغير ضار؟ أم هو كابوس مسيء تم تحريره؟ المشكلة هي أنه إذا كنت على الجانب الآخر من الشاشة، فلا توجد طريقة لمعرفة الحقيقة، لذلك نعرض لك هذه الصناعة على حقيقتها: تسهيل للإيذاء والاعتداء ونقطة للاستغلال، عندما يتم عرض هذه الأنواع من مقاطع الڤيديو، فإن استهلاكها ومشاهدتها تؤدي إلى زيادة الطلب على المزيد من هذا المحتوى السيء. إنه يشبه مباشرة طلب المزيد من الاضطهاد والإساءة للآخرين على حساب الترفيه الشخصي للمستهلك الفرد.

ما تشاهده يهم فانتبه.




فصل
إدمان
الفتيات
للإباحية

06 كيف أفقدتني الإباحية ثقتي بنفسي، وجعلتني أكره جسدي؟

يتواصل الكثير من الناس مع موقع (حاربوا المخدر الجديد) *Fight the new drug* متحدثين عن أثر الإباحية السيء في حياتهم وحياة مَن يحبون، ونعتبر هذه الرسائل ذات قيمة حقًّا؛ لأنه كما إن الدراسات العلمية لها قيمتها فإن الرسائل الواقعية مهمة جدًّا في إبراز الأثر الفعلي للإباحية في الحياة الحقيقية.

ومؤخرًا تواصلت مع الموقع امرأة محاربة تخبرنا عن قصتها مع الإباحية، وكيف جعلتها تفقد الثقة بنفسها، وتفقد احترامها لذاتها كليًّا، وبعض القصص -كهذه القصة- تبين لنا كيف أنه من السهل أن تنجرف النساء للإباحية تمامًا كما ينجرف الرجال، وتبين أثر ذلك على علاقتها بنفسها وعلاقتها بشريكها.

أهلًا Fight the new drug،

أنا فتاة عانيت من الإباحية طيلة ١٢ عامًا، في المدرسة الابتدائية كنت فتاة هادئـة ورائعة وتلميـذة مجدة، لا أدري كيف حدث أول لقاء لي مع الإباحية، ولكنـي أذكـر أنني كنت في الثامنـة، ولم أدرك وقتها أنهـا شيء ضار أو سيئ، والآن كثـيرًا ما أتساءل: أي عالم مريـع هذا الذي يجعل طفلة في الثامنة تدمن الإباحية؟!

كنت أشـعر بالمرح في البداية، لكن بعد ذلك بدأ الحال بالتدهور، فقدت ثقتـي بنفـسي كليًّا، كرهـت جسدي، ولم أعـرف كيف أقيم علاقـة مستقيمة (لم أستطـع الزواج إلا بعـد نهاية معاناتي)، بدأت أشـعر بالرغبة في النساء بما أن الإباحية تركـز على أجساد النساء، بالرغم من أنني مستقيمة الرغبة تمامًا، وهكذا أثرت الإباحية عليَّ بأكثر من طريقة.

عندمـا قابلـت زوجي الحالي واكتشـفت أنه أيضًا يعـاني بسبب الإباحية دُمّـرت تمامًـا، أفسد الأمر علاقتنا كثيرًا؛ لأنني أشـعر دائـمًا أنني لست كافية لإشباعه، بدا لي كأنه يريد فقط الفتيات اللاتي على الشاشة، كان الأمر عصيبًا عـلى كلينا، لكنه الآن قد قارب العام على تركه للإباحية، وإنني حقًّا لفخورة به! المجد لحبنا.

لكن لسوء الحظ بالنسبة إليَّ لا زلت غير سعيدة، أعني أن ١٢ عامًا من الإباحية -حتى وإن حاولت بيأس التوقف- بالإضافة لقلقي بشأن زوجي، كل ذلك كان من الصعب تحمله.

في وقت من الأوقات عانيت اكتئابًا حقيقيًّا، وراودتني أفكار انتحارية، صاحب ذلك شعور عميق بالكراهية تجاه نفسي وجسدي، أنا لا أعرف حقًّا: كيف يمكنني تجاوز ذلك؟ أشعر أنني عالقة.

خلال رحلة مقاومتي، أكثر ما يشعرني بالغضب هو ردة فعل المجتمع حيال الإباحية، فهو الذي دفعني للتمادي في الأمر لسنوات، وأتمنى بمساعدتكم ألا يحدث ذلك لفتاة بريئة أخرى في الثامنة، سأتابع المقاومة!

الرجال لديهم تخوفات أيضًا:

تعد قصة هذه الفتاة شائعة جدًّا بين الشباب والفتيات بقدر ما هي محزنة.

والآن لنتحدث عن شعور الفتيان حيال الإباحية، ونقول للرجال الذين يعتقدون أنها شيء رائع ومثير: عليكم أن تفكروا مجددًا.

تشير دراسة أجريت على الرجال إلى أن مشاهدة الإباحية ارتبطت بمعدلات مرتفعة من عدم الرضى عن أجسادهم.

وفي دراسة مشابهة أجريت حديثًا على مجموعة من طلبة الكليات المتصفحين للإباحية، سُئل المشاركون عن معدل رضاهم عن أجسادهم، وعن علاقاتهم العاطفية، وعن مدى سلامة مشاعرهم العاطفية بشكل عام.

وبعد تحليل النتائج اتضح أنهم معرضون للقلق النفسي حيال علاقاتهم، وأكثر ميلًا للانسحاب منها بالمقارنة مع الشباب غير المتصفحين للإباحية.

وهذا يوضح أن الرجال -مثل النساء تمامًا- يشعرون بقلة التقدير تجاه أجسادهم؛ بسبب ما يعرض على الشاشة من الجسد المثالي والفحولة الزائفة.

دراسات أخرى تشير أيضًا إلى شعورهم بعدم الرضا عن أدائهم الجنسي.

ولا تأتي الصورة السلبية لدى الرجال/ الأولاد فقط من خلال رؤية أجساد الرجال في الإباحية؛ بل أيضًا من خلال تصفح المجلات التي تبرز أجساد النساء المثيرة، والتي تشكل وعي هؤلاء الرجال بأجسادهم.

اختر الحب وليس الجنس:

كما رأينا، فإن أضرار الإباحية لا تخفى على أحد، وخلاصة القول فإن ما يُعرض على الشاشة من الأجساد الزائفة التي خضعت لجراحات تجميلية

لتبدو على ما هي عليه تجعل المتصفح لها يشعر بانعدام الثقة، وأنه ليس مثيرًا أو مرغوبًا.

ونحن نحارب؛ لأنه لا يفترض بالإنسان أن يشعر بالنقص، وأنه يتوجب عليه مواكبة معايير الإباحية الزائفة، وأن يبدو لا محدود الإثارة والجمال الزائف في الحقيقة، ولا يفترض أن ينتظر هذا من شريكه أيضًا، هذه أوهام مضرة للعلاقة وللحياة، وهذا ليس الحب الحقيقي.

فالحب الحقيقي هو أن تتقبل ذاتك، وأن تحبها بغض النظر عن معايير المثالية الزائفة، فقد حان الوقت لأن نحارب المعايير الجنونية التي تتحكم بالرجال والنساء، وأن نخبر الناس أن إثارتهم لا تكمن في التصرف كنجوم الإباحية، فنحن حقًّا نستحق أفضل من الأكاذيب التي تصدرها لنا الإباحية عن السلوك المثالي للعلاقة الحميمة.

ما الذي تستطيع فعله؟

تعزز الإباحية صور سلبية عن معايير جمال النساء والرجال، شارك هذه المقالة، وساهم في نشر الوعي؛ فالإباحية لا تعني إلا الأضرار.



07 كذلك الفتيات تحب الإباحية: رسالة في الوقت المناسب لأولياء الأمور

كان مجرد يومٍ عاديٍّ آخر، تقوم بالواجب المنزلي بعد المدرسة، وأثناء قيامها ببحث، أثار إعجاب «جيسيكا هاريس» -ذو الـ١٣ عامًا- مقطع ڤيديو معين عثرت عليه عبر الإنترنت، كانت الصورة المصغرة مظلمة وضبابية، ولكنها جذبت انتباهها، بعد الضغط على زر التشغيل، وجدت جيسيكا نفسها وهي تشاهد المواد الإباحية للمرة الأولى في حياتها، تم حفر تلك الدقائق ٣ و٢٣ ثانية في مخيلتها، وأصبح هذا الحادث بداية سحر سري -دام لمدة ثماني سنوات- بالإباحية والجنس الإلكتروني.

يعرف الإغراء الجنسي عبر الإنترنت عادة بأنه «قضية ذكورية». لكن بالنسبة إلى أشخاص مثل جيسيكا -وهن أكثر مما تظن- لم يحمها كونها أنثى من إغراء الجنس الإلكتروني.

ما حجم هذه المشكلة؟

١١٠٠٠ امـرأة في سـن الجامعـة، صرح أكثر من نصفهـن أنهن تعرضن لمواد جنسية صريحة في سن الرابعة عشرة.

بالنسبـة إلى بعض الفتيات، لا يمثل هذا التعـرض للمواد الإباحية مجرد تجربـة عابرة مع صـور جنسية فاضحة -انبثـاق هنا، رابط هنـاك. في مناسبة واحـدة عـلى الأقـل، تجلـس فتاة واحـدة من كـل أربـع فتيـات لتتمكن من مشـاهدة المـواد الإباحيـة على الإنترنت لمـدة نصف ساعة عـلى الأقل- ومع وجود اتصال واسع النطاق، تستطيع مشاهدة الكثير من المقاطع الإباحية في ٣٠ دقيقة. حوالي ١ من كل ٧ بنات فعلن ذلك في مناسبات متعددة.

ما يقرب من ثلث الشابات البالغات يستخدمن المواد الإباحية عمدًا من وقت لآخر، وحوالي ١ من كل ٥ نساء (١٨٪) يفعلن ذلك بشـكل اعتيادي – أسبوعيًّا.

الزمن قد تغيّر:

يقـول الدكتـور دوغ فايـس، وهو رائد في عـلاج الإدمان عـلى الجنس: «لا يزال بإمكان المرأة أن تصبح مدمنة على المواد الإباحية بنفس قدر الرجل». ويعتقد أن جزءًا من السبب في أننا نشهد اليوم نموًّا في هذه المشكلة بين النساء هو أن النساء أصبحن مستهلكات متعطشات للإنترنت.

مؤخرًا أجرت منظمة العهد استطلاعًا بالتعاون مع جمعية (دى جى إم)، وهو منتدى عبر الإنترنت للنساء اللواتي يكافحن ضد الإغراءات الجنسية، بين النساء الأكبر سنًّا من ٤٥ عامًا، صرح أكثر من ٨٠٪ إن تعرضهن لأول مرة للمواد الجنسية الصريحة كان عن طريق المجلات، بالمقارنة مع الفتيات ذو السبعة عشر عامًا أو أقل: فقط ١٠٪ تعرضن للمواد الإباحية لأول مرة عن طريق المجلات. وقال ٩٠٪ الآخرون إن أول تعرض بالنسبة لهم كان عبر الإنترنت. اتبعت جميع الفئات العمرية الأخرى التي شملها الاستطلاع نفس الاتجاه: كلما كنت أصغر سنًّا، كلما زاد احتمال قولك أنك تعرضت للإباحية لأول مرة عبر الإنترنت، وليس في وضع عدم الاتصال (أي ليس عبر المجلات).

الصور، مقاطع الفيديو، وأكثر من ذلك:

في السنوات الأولى من البحث حول موضوع المرأة والجنس الإلكتروني، وجد علماء النفس أن معظم النساء اللواتي تورطن في الإغراءات الجنسية عبر الإنترنت يتجهن أكثر نحو التجارب الموجهة نحو العلاقات، مثل الدردشة المثيرة أو القصص، ولكن مع ذلك، غالبًا ما تؤدي هذه التجارب إلى مشاهدة الصور ومقاطع الفيديو الجنسية.

وكان أول تعرّض لجيسيكا هاريس للمواد الإباحية في موقع للدردشة، بدأت على الفور في إشراك الآخرين في محادثات موجهة جنسيًّا عبر الإنترنت،

في البداية، كانت مشاهدة المواد الإباحية هي طريقها لتعلم اللغة الجنسية، ولكن سرعان ما أصبحت الإباحية هي محور اهتمامها الأساسي، فكانت تقضي ساعات وحدها في غرفتها تطالع المواد الإباحية.

تروي جيني ميلر، مديرة جمعية (دى جى إم)، قصة مماثلة، مثل جيسيكا نشأت جيني في منزل مسيحي محافظ، ولكن عندما ذهبت إلى الكلية اكتشفت لأول مرة الإغراءات عبر الإنترنت، هناك في زاوية خاصة من المكتبة، وجدت غرف دردشة جنسية، تطورت إلى الصور الإباحية، وسرعان ما أصبحت تشاهد المواد الإباحية يوميًّا ولعدة سنوات.

أما بالنسبة لناتالي أوردورف، لم تكن نقطة الدخول هى الدردشة، بل كانت قصصًا إباحية، في صيف ما قبل تخرجها من المدرسة الثانوية تعثرت في الأدب المثير عبر الإنترنت، «لقد قلت لنفسي أنه شيء لمرة واحدة» كتبت ناتالي، «لكن في غضون أسابيع، تماديت أكثر»، وفي النهاية أدى ذلك إلى مشاهدة مقاطع الڤيديو. «بحلول فصل الشتاء، كنت أقضي عدة ساعات كل ليلة في المشاهدة والقراءة. بحلول الربيع، لم أستطع التوقف. حتى لو كنت منهكة، كنت أذهب من قصة لأخرى، ومن ڤيديو لآخر. لم أكن أكتفي».

الإباحية، الشهوة، والفتيات المتدينات:

منذ ما يقرب من تسع سنوات، نشرت مجلة قصة بعنوان «السر الصغير القذر» كرد على الفتنة المتزايدة بين أكثر من ثلث القراء من الإناث، ومنذ ذلك الحين، فإن تطور صناعة البالغين وإمكانية الوصول إلى الإنترنت واسع النطاق قد زاد من احتمال أن يتم استدراج النساء -حتى المتدينات منهن- إلى هذا العالم السفلي من الشهوة.

يقوم تقريبًا جميع المشاركات في جمعية (دى جى إم) عبر الإنترنت بتعريف أنفسهن كمتدينات، ومع ذلك، قال معظمهن إنهن شعرن أو يشعرن أنهن «خارج نطاق السيطرة» في بعض المواقف مثل مشاهدة المواد الإباحية أو الاستمناء أو التخيلات الجنسية.

أكثر من نصف أعضاء جمعية (دى جى إم) هم من النساء مثل جيسيكا هاريس: عزباء، متدينة، يتراوح عمرها بين ١٨ و ٢٩. إذن كيف تعلم الكنيسة هؤلاء الشابات التعامل مع رغباتهن الجنسية؟ وتقول هاريس: «نحن لا نتعلم حقًّا كيف نتعامل مع تلك الرغبات، ولكن يجب علينا ألا نمتلكها قط»، «نحن منتظرات الحب الحقيقي، نحتفظ بطهارتنا ولا نتحدث عن الجنس إلى أن نتزوج»، وتشير هاريس أيضًا إلى أنه يجب أن تكون هناك

إستراتيجية جديدة لتعليم المتدينات العازبات كيفية مقاومة رغباتهن الجنسية في عصر جن جنونه بالشهوة.

ويقول شانون إثريدج مؤلف سلسلة «معركة كل امرأة»: لا يمكننا أن ننسى أن عقول الذكور والإناث على حد سواء تستجيب للتحفيز البصري بالإثارة الجنسية، «وتُعد فكرة كونها مجرد (قضية ذكورية) واحدة من أكبر خرافات هذا العصر».

في وضع عدم الاتصال:

واعترف بعض أعضاء جمعية (دى جى إم) بأنواع أخرى من السلوك القهري، قائلين أنهم يشعرون بأنهم: «خارج نطاق السيطرة» عندما يتعلق الأمر بأنشطة مثل الجنس عبر الرسائل النصية (١٢٪)، العلاقات العاطفية الجنسية (٢٢٪)، أو حتى الجنس مع الغرباء (١٥٪).

بالنسبة لكريستال رينو، مؤسسة جمعية (دى جى إم)، فإن سنوات إدمانها على الإباحية أخذها إلى الأسفل عبر مسارات مظلمة، فبعد مرحلة التجسس على المجلات الإباحية في الحمام الخاص بشقيقها عندما كانت في العاشرة، وجدت نفسها على مدى السنوات العديدة التالية تسعى للعثور على المزيد من اللمحات من الإعلام الجنسي، في سن ١٣ ذهبت إلى كمبيوتر المكتبة المدرسة وكتبت «أشخاصًا عراة» في محرك البحث، وهكذا اكتشفت كم هائل ومتنوع من الصور.

تقول كريستال: «قرّرت ذلك اليوم بأن ذلك هو (لعبتي الجديدة). «هذا لي. هذا يجعلني أشعر أنني بحالة جيدة، وسأظل منخرطة في ذلك طالما لم يلق القبض عليَّ».

تعود من المدرسة لتجد منزلًا فارغًا، فقد ذهب الآباء إلى العمل، تزايد شغفها طوال سنوات مراهقتها: مشاهدة المواد الإباحية عبر الإنترنت، الجنس الإلكتروني، الدردشة عبر الفيديو، الجنس عبر الهاتف - أصبحت أنشطة يومية بالنسبة لها.

بعد سنوات، وصلت للقاع، حيث تستطرد: «أنا في غرفة في فندق في انتظار وصول شخص ما كنت قد رتبت لقاء مجهولًا معه على الإنترنت»، وهنا فقط وفي تلك اللحظة انتبهت إلى مدى انحدارها، «أنا أرتجف، فقط أفكر، كيف وصلت إلى هنا؟ كيف وصلت إلى هذه النقطة إلى حيث الأشياء ضارة للغاية، ومدمرة للغاية، لدرجة أنني أسمح لنفسي بأن أتعرض للخطر؟

مباشرةً، تحت ناظري الآباء:

باعتباري أُمًّا مثيرة للجدل، ظننت أنني أفعل ما يكفي لحماية أطفالي من خلال الحصول على مرشح للكمبيوتر المنزلي الخاص بنا، تعترف جينا رينو، والدة كريستال، «ولكن ما لم أكن أعلمه هو مدى سهولة المناورة حول تلك القيود بالنسبة لابنتي المراهقة الفضوليّة».

مؤخرًا، قامت شبكات المعرفة بطرح عددًا من الأسئلة على ٥٣٥ زوجًا من الآباء والأمهات ومراهقيهم حول استخدام الإنترنت، من بين الآباء الذين شملهم الاستطلاع، قال ٦٤٪ إنهم يحاولون مراقبة المواقع التي يزورها مراهقوهم عبر الإنترنت، لكن ٤٢٪ من المراهقين قالوا إنهم: حاولوا إخفاء ذلك عن طريق مسح تاريخ التصفح الخاص بهم.

أما بالنسبة لناشطات جمعية (دى جى إم)، قال: ٨٩٪ أنهن تعرضن لأول مرة لمواد جنسية صريحة قبل أن يبلغن الثامنة عشر. ولكن الأكثر خطورة، أن ٦٥٪ صرحن إنهن اعتدن مشاهدة المواد الإباحية بشكل معتاد أو قهري أو الانغماس فى الجنس الإلكتروني خلال تلك السنوات، وكان هذا يحدث مباشرةً تحت أنظار آبائهم.

هل تعد بناتك لمجابهة الإغراءات الجنسية؟

طلب الاستطلاع من جمعية (دى جى إم) تقييم آبائهم على مقياس من ١ إلى ٧: إلى أي مدى حاول والديك / أولياء أمرك إعدادك لمجابهة الإغراءات الجنسية؟ وقد كانت النتائج متوقعة، لكنها مؤسفة. قيم أكثر من نصف الجمعية والديهم بـ (١). وقيم الخمس والديهم بـ (٢).

بالنسبة للغالبية العظمى من هؤلاء الناشطات، لا يتذكرن أن قام آبائهن بشكل منتظم بتعليمهن الغرض من الجنس أو مساعدتهن في التعامل مع الإغراءات الجنسية عند ظهورها.

أخذ المشورة من بناتنا:

طلبنا أيضًا من المشاركين في الاستطلاع تقديم بعض النصائح للآباء حول أهم الأشياء التي يمكن للوالدين القيام بها لحماية بناتهم من الانجذاب إلى المواد الإباحية أو الجنس الإلكتروني، وقد قدمت أكثر من ٩٠ امرأة ردودًا.

تحدث عن الجنس:

كان أول ما ورد ذكره في الاستطلاع هو ضرورة أن يتحدث الوالدان إلى بناتهن حول الغرض من الجنس ومتعته.

تحدث مبكرًا. لا تنتظر حتى سن المراهقة للكشف عن هذه الأشياء. لا تسمح للإنترنت أو وسائل الإعلام أن تقوم بتعليمها قبل أن تفعل أنت.

تحدث كثيرًا. ذكرها مرارًا وتكرارًا بما يقوله الكتاب المقدس عن الغاية من النشاط الجنسي.

تحدث بصراحة. شجعها على طرح الأسئلة، لا تدع صمتك أو سلوكك يحول الجنس إلى موضوع محظور.

تحدث بصفة شخصية. تطرق إلى النقاش حول الجاذبية والرغبات الجنسية، لا تتجاهل حقيقة أن ابنتك هي مثل أي إنسان لديه الرغبة الجنسية بشكل طبيعي، انتبه إلى فضولها تجاه الجنس الآخر، واقتنص الفرص لتعليمها.

تحدث بشكل إيجابي. سيوضح سلوكك ما إذا كنت تخجل من الحديث عن النشاط الجنسي أو ما إذا كنت تراه كهبة من الله يجب الحفاظ عليها.

تحدث بشكل عملي، لا تتظاهر بأن النقاء ليس بحاجة إلى صراع، تحدث عن الأفكار والرغبات الجنسية وكيفية التعامل معها.

تحدث بتعقل، أخبرها أن الجنس والرغبة الجنسية تربطنا بقوة بشخص آخر؛ لذا يجب أن يؤخذ على محمل الجد.

تحدث إلى قلبها، النقاء ليس مجرد الامتناع عن ممارسة الجنس، فالأمر يتعلق بالأفكار والدوافع والرغبات.

إليك ما قالته بعض الفتيات:

«بدلًا من الخوف من التحدث إلى أطفالك عن الجنس، فلتخشَ عواقب عدم إجراء تلك المحادثة».

«تحتاج الفتيات إلى معرفة ما يكفي عن الجنس حتى لا تضطررن إلى البحث عن معلومات عبر الإنترنت، لذا فإن الكثير من الأحاديث الصادقة والمحرجة وغير المريحة مع طفلتك حول الجنس والإباحية أفضل كثيرًا من أن تذهب إلى البحث عن المعلومات بنفسها».

«علمهن الفرق بين الحب (بالطريقة التي أرادها الله تعالى) والشهوة، بحيث نأمل أن يتمكنوا من تمييز الفارق، نحن نسقط لأننا نبحث عن الحب

والاتصال العاطفي وغالبًا إذا شعرنا بشيء من الانفصال، فقد نبحث في مكان آخر وفي بعض الأحيان للأسف في الأماكن الخاطئة».

تحدث عن الإباحية:

إن التحدث عن الجنس بشكل عام ليس كافيًا، في العالم المعاصر المثير للإباحية، يحتاج الآباء أيضًا إلى التحدث إلى بناتهم بشأن الإباحية بشكل محدد.

تحدث عن مخاطر الاستمناء. عندما تقترن بالخيال، تدربنا العادة السرية على أن نكون «داخليين» مع حياتنا الجنسية، ساعدها على فهم أن رغباتها الجنسية ليست فقط لمتعتها، بل شيء عليها أن تتشاركه مع زوجها المستقبلي.

تحدث عن الإعلام الجنسي اليومي، فهذا هو الجسر المثالي للتحدث في نهاية الأمر عن المواد الإباحية، ابنتك ليست عمياء: فهي قد شاهدت أغلفة المجلات، والتلفاز، والأفلام، ومقاطع الفيديو والموسيقى، ومنافذ فيكتوريا سيكريت. ذكرها أن سبب وجود هذه الأشياء هو قوة الرغبة الجنسية، تستخدم وسائل الإعلام العامة صورًا جنسية حتى تستقطبنا للنظر والشراء، علّمها ألا تتعامل مع الإعلام الجنسي بسلبية، بل يجب أن تنظر لذلك بعين ناقدة، كمتعة مزيفة.

اسألها عن وسائل الإعلام التي تابعتها. اسمح لها أن تحدد الأشياء التي شاهدتها على التلفاز وفي الأفلام وعلى الإنترنت التي كانت ذات محتوى

جنسي، لا تتسرع في الحكم، اكتشف ما تعرضت له بالتحديد. وإذا ما كان ذاك التعرض بقصد أم بدون قصد؟

تحدث عن الإدمان. وضح لها أن الإعلام الجنسي «يشحن» خيالاتنا، الأمر أشبه بالمخدر: كلما رأينا، كلما أردنا أن نرى أكثر.

تحدث عن الاستغلال. غالبًا ما يستغل صانعو الإباحية النساء والفتيات ذوات الاعتداد المنخفض بالذات، يحدث هذا جسديًّا ورقميًّا (في صور) على حد سواء، أخبرها ألا تكون أحد مستهلكي وسائل الإعلام التي تستغل الآخرين بهذه الطريقة.

تكلم بشكل شخصي، كن صادقًا بشأن صراعاتك الخاصة، تحدث معها كزميل مناضل، وليس «كوالد مثالي».

تحدث عن الشعور بالذنب والعار. وضح أنه عندما نشعر أننا مدانون بملء عقولنا بالخيالات الجنسية، يجب ألا نبقي هذه الأشياء سرًّا.

إليك ما قالته بعض الفتيات:

«بحلول الوقت الذى تعتقد فيه أن طفلك مستعد للحديث، يكون قد فات الأوان، حين كنت فيه في العاشرة من عمري، كان الأولاد في الصف يقومون بالفعل بتداول المقاطع الإباحية.

تحدث إلى أطفالك عن المواد الإباحية وكيف أنها تؤذي الناس والعقول والعلاقات، وتضعف الألفة الحقيقية بالتدريج».

«لا تدعهن يعتقدن بأنها مشكلة الرجل فقط؛ مما يزيد من صعوبة للحصول على المساعدة عندما تعتقدن أنهن الوحيدات، لا تفترض أن الأولاد فقط من سيواجه هذه الأزمة».

لست متأكدًا بالضبط كيف تبدأ بالحديث مع ابنتك عن الجنس أو الإباحية؟ لذا أنشأنا مصدرًا لمحادثات إرشادية تلائم كل عمر لكل من هذين الموضوعين الحساسين هنا على موقعنا.

دعها تعرف قيمتها:

أشارت العديد من النساء اللاتي أجبن على الاستطلاع الخاص بنا أهمية أن نشرح لبناتنا قيمتهن كنساء.

أخبرها أنها مخلوقة لعبادة الله تعالى وأن هذا ما يحدد قيمتها.

أخبرها أن القيمة الشخصية لا تحددها البراعة أو المظهر الجنسي، فإذا كنت مهووسًا بمظهرها أو مظهرك الخارجي، فإنك بذلك توجهها لتعلق أهمية كبيرة على الجاذبية الخارجية، تسعى العديد من الفتيات إلى إقامة علاقات خاطئة أو تخيلات جنسية؛ وذلك لإشباع رغبتهن في الشعور بالجمال.

أخبرها أنك تحبها وكرر ذلك كثيرًا، هذا ينطبق بشكل خاص على الآباء، فمن غير المحتمل أن تتجه الفتيات التي تدرك أنها ذات قيمة إلى رجال آخرين (حقيقة أو خيال) لملء الفراغ في قلوبهن.

فيما يلي بعض تعليقاتهن:

«أخبرنا أننا، كإناث، قيمتنا أكبر من مجرد الجنس».

نحـن بحاجة لأن يقال لنا أشـياء مثل: «لا تسمحـي لتوقعات الآخرين لـكِ بأن تكوني «مثـيرة» أن تجذبك إلى كذبة المـواد الإباحية. إنهم لا يعلمون كـم خلقـت جميلة، وهم يتعاملون مـع مخاوفهم الخاصة. انـك لست بحاجة للتنازل لتحظي بالحب، وحتى إن كنت لا تحظين بشـعبية مع الرجال في هذه المرحلة من حياتك، كوني على ثقة بأن الله سيمنحك كل ما تتمنين».

«قبـل كـل شيء، دعها تعرف أنهـا محبوبة من الله (ومنك). عندما تشـعر فتـاة صغـيرة وتؤمن بأنها مهمة، فإنها لا تحتاج إلى تحقيق السعادة أو الرضا في مكان آخر».

قم بحمايتها من المواد الإباحية:

وأشارت معظم النساء اللواتي أجبن على الاستطلاع إلى إن الوقاية مهمة للغاية، لا تسهل لابنتك طريق الوصول إلى الإباحية.

لا تكـن من مستهلكي وسائل الإعلام الجنسية، تخلص من الأفلام التي تتضمن مشـاهد جنسية، تخلص من المجلات الإباحية، تخلص من الروايات المثيرة، لا تعرض الإباحية على الحاسب، فهذه كلها نقاط وصول لابنتك.

قم بشراء مرشـح إنترنـت جيد. حيث يمكـن للضوابـط الأبوية الجيدة قطع شوطٍ طويلٍ. لا تتمتع بإمكانية الوصول غير المقيد إلى الإنترنت. وضع ذلك في الاعتبار بالنسبة لكافة الحواسيب والهواتف المحمولة.

ضـع إجـراءات حماية عـلى التلفـاز، كن على درايـة بما تجلبه كـل قناة إلى منزلك.

إنهـا آمنـة فقط بقدر آمان منـزل صديقتها المقربة، فكن عـلى دراية بماهية إجراءات الحماية التي يضعها الآباء الآخرون.

استخدام برمجيات الرقابة:

وقالـت والدة كريستال -جينا رينو-: «لو كان لدينا برمجيات للمحاسبة والرقابـة على الإنترنت، لكنت شـاهدت ما كانت تقـوم ابنتي بالبحث عنه، وربـما تمكنت من وقايتها من إدمان الإباحية من خلال استخدام الإنترنت»، كما ذكر العديد من المشاركين في الاستطلاع أهمية الرقابة في المنزل.

قم بمراقبة ما تتصفحه، كن واعيًا لما تتعرض له على الإنترنت.

علمها كيفية اتخاذ خيارات جيدة عبر الإنترنت، عندما ترى أعلامًا حمراء صغيرة، استخدمها كفرصة للنقاش حول المسؤولية عبر الإنترنت والنقاء الشخصي.

التعامل هو كل شيء:

قال العديد من المشاركين في الاستطلاع إن سلوك أحد الوالدين يمكن أن يصنع الفارق في العالم.

كن متفتحًا. يجب أن تكون ودودًا. إنها بحاجة إلى معرفة أنك تريد التحدث إليها.

كن متفهمًا. لقد كنت في نفس الوضع يومًا، أيضًا. قد يتم إغواؤك تمامًا مثلما قد يحدث معها، دعها تعرف أنك تعرف. لا تحاول أن تبدو لها كساذج.

كن متسامحًا. إذا ارتكبت أخطاء، فلا تعاملها برفق، ولكن لا تدينها أيضًا.

كن محبًّا. إنها بحاجة إلى معرفة أنك تحبها بغض النظر عن ما قد يلقيه العالم في طريقها من إغراءات.

كن متعاونًا. إذا كانت قد تورطت بالفعل في إغراء الإباحية، فابحث لها عن بعض المساعدة أو المشورة، تحدث إلى شخص تثق به يمكنه توجيهك في الاتجاه الصحيح.



كـن أبًا، أنت لسـت أحد أصدقائها. تـولَّ المسؤولية، **دعهـا** تعرف أنك موجود لحمايتها وتوجيهها.

كن تقيًّا، صلِّ معها وادعُ لها، واجعل من ذلك عادة.



08 الفتيات أيضًا عرضة لإدمان الإباحية!!

الإباحية هي مجرد شيء خاص بالرجال، أليس كذلك؟

إذا كنت تفكر في ذلك، فإن الغالبية العظمى من المواد الإباحية تحتوي على رجال وهم يهينون النساء، وليس العكس.

ولا تظهر الفتيات وهن يخفين المجلات الإباحية تحت فرشهن أو يغلقن أبواب غرفهن؛ ليتمكن من مطالعة الإباحية عبر أجهزة الكمبيوتر المحمولة الخاصة بهن بعيدا عن أعين البشر، لذلك لا بد وأن يكون الرجال فقط هم الذين يشاهدون الإباحية. حقًّا؟

هذا خطأ، وليس بصحيح!

فلقد وصلنا مؤخرًا عبر دراسة ألمانية جديدة أظهرت أكثر مما كنا نعرف بالفعل، تقول الدراسة أن النساء عرضة لخطر أن يصبحن مدمنات على المواد

الإباحية مثل الرجال، وأظهرت الدراسة أن ما يصل إلى ١٧٪ من النساء يعتبرن أنفسهن مدمنات على الإباحية، مع العلم أن نصف النساء اللائي شملهن المسح هن مستخدمات للإباحية عبر الإنترنت.

بل إن هناك المزيد من الإحصائيات الكثيرة التي تبحث في هذا الموضوع، ففي إحدى الدراسات وجدت أنه ما يقرب من نصف الشابات الكبار يتفقن على أن مشاهدة المواد الإباحية مقبولة، وأن ثلث الشابات ذكرن استخدامهن للإباحية.

إذن هذه ليست مجرد مشكلة يعاني منها الرجال وفقط، بل إنها مشكلة البشر كلهم.

لإثبات هذه النقطة إلى أبعد من ذلك، أدرجنا قصص اثنتين من الشابات اللتين وافقتا على مشاركة قصتهما معنا.

تقول كيلسي:

«بدأت الإدمان تمامًا مثلما حدث مع كثيرات غيري. وكان عمري ١١ سنة عندما بدأت، لقد اكتشفت ذلك عن طريق الصدفة، على الرغم من أنه لم يكن لدي أي فكرة عما كنت أفعله، وكنت أظن وقتها أن هذا ليس من الخطأ، أصبح لدي آلية موجهة رئيسة تجاه المواد الإباحية عندما أكون سعيدة، أو حزينة، أو أشعر بالملل، أو متحمسة، أو غاضبة، أو وحيدة. قلت لنفسي: إن

الأفكار والأوهام ليست خطيرة، وأنني لا أؤذي نفسي وذلك لأنه لم يكن هناك ممارسة للفاحشة، كان هذا حسنًا، لقد عشت مع هذا في سرية لمدة ١٦ عامًا قبل طلب المساعدة».

الآن، أليس هذا الكلام تمامًا مثل القصص التي نسمعها من الرجال الذين أدمنوا في سن المراهقة؟

هذه القصة هي واحدة فقط من قصص كثيرة جدًّا، فنحن نسمع مرارًا وتكرارًا من الفتيات اللاتي مررن بنفس تلك التجارب المشينة.

عندما سألنا كيلسي عن شعورها تجاه إدمان الإباحية حيث يتم عرض تلك المشكلة إلى حد كبير على أنها مشكلة تخص الرجال فقط،

فأجابت: «كنت أعيش في العار، والسرية لسنوات عديدة. قلت لنفسي أنه لا يمكن لأحد أن يفهمني؛ لأنني ظننت أنه لا توجد فتاة مثلي تعاني مما أنا فيه، وإذا اكتشف شخص ما ما أقوم به في السر، فإنه سيعتقد أنني أفعل فعلًا فظيعًا ومثيرًا للاشمئزاز. وأضافت أنها: إذا كانت تعرف أنه إدمان بشري وليس إدمانًا متعلقًا بالرجال فقط، فإنها ربما تحاول أن تبقى طاهرة ونظيفة، وتطلب المساعدة في وقت سابق عن ذلك بكثير».

يقول الكاتب متحدثًا عن مجتمعهم الغربي المنحل البعيد عن الله وعن شرعه الحكيم: «في ثقافتنا، من المقبول للرجال مشاهدة المواد الإباحية. حتى

إنـه من المتوقع أن نـرى ذلك في كل جانب تقريبًا مـن البرامج التلفزيونية أو المسرحيـة الهزليـة، وذلك «طبيعـي» في ثقافتنـا. ولكن نادرًا مـا يذكر الناس النسـاء، أنـا لا أفهم لمـاذا الناس يفترضـون أن النساء ليـس لديهن أي محرك أو رغبـات؟ أو لماذا لن تكـون كائنات بشرية تمامًا كما الرجال؟ فالبشر لديهم جميعًـا عينان، لديهـم كلهم عقول، كلنـا لدينا نفس الرغبة عنـد نقطة معينة، أعتقد أن المرأة يمكن أن ترى مثل الرجال».

واللقاء الثاني كان مع فتاة تدعى نيكول:

تقـول نيكـول: «بدأ الإدمان يتطـور لدي في سن الثالثـة عشرة، واستمر صعودا وهبوطا كلما تقدمت في السن، ثم اشتد عندما انفصلت عن زوجي، إنهـا تعمـل الآن لتتعافى صحيًّا، لكن هذا قد يستغـرق وقتًا طويلًا بالنسبة لها للوصول إلى ما ترجوه للتعافي من هذا الإدمان».

«لم أكـن طلـب المساعـدة لإدمـاني؛ لأنني شـعرت أننـي كنـت مهووسة بطبيعتي، فقد كنت على يقين من أنني كنت المرأة الوحيدة التي تكافح وتناضل للتعافي من هذا المرض الذي اعتقدت أنه يخص الرجال فقط، أتذكر أنني حينما كنت أبحث في المقالات والمدونات حول التعافي من إدمان المواد الإباحية، فقد كـان كل شيء عن الرجـال، وللرجال فقط، وكُتبت مـن قبل الرجال. لذلك، وبشكل واضح، ظننت أنني الوحيدة التي أعاني من هذا المرض».

ليـس جيـدًا في الواقع، وليس مريحًا لأحد أن يشـعر بالعـار؛ بسبب هذا الإدمـان، سواء كنت فتـاة أو رجلًا، يجب أن لا نحكم عـلى أحد أو نفضحه بسبب صراعهم ونضالهم ضد إدمان الإباحية.

عندمـا طلبنـا مـن نيكـول أن تقول لغيرهـا مـن الفتيات الـلاتي يمررن بهـذه المشـكلة، وتحديدًا الفتيات في سن المراهقة، قالـت: «افهمي أنك لست الوحيـدة، لن تكـوني صحيحة عـلى الدوام، لا بـد أن نرتكـب أخطاء، وإن قيمتـك لا تحـدد ولا تتغـير بسبب هذا الإدمـان، من فضلـك، عليك العثور على إنسانة يمكنك الوثوق بها لمساعدتك، أعدك، أنه يمكنك أن تكوني حرة وطليقة من سجن الإباحية».

أصبحـت الإباحيـة المخدر المفضـل للكثيريـن في الألفية الجديـدة، إنها تسبـب إدمانًا فائقًا للغاية، وهو شـائع لـدى كل من الرجـال والنساء، حان الوقـت لاتخاذ خطوة أخرى لإزالة العار عن أولئك الذين يكافحون للتعافي مـن الإدمـان، يبدو أن النساء تمت إهانتهن بما فيـه الكفاية في مجتمعنا، ونحن لسنا في حاجة للقيام بذلك هنا أيضًا.

كيلـسي ونيكـول على حق، فإنـه من الجنون تمامًـا عند أي واحـد منا أن يعتقـد أن الفتيات ليس لديهن هذا الدافع كـما الرجال، وإنه مفجع أن نعتقد أن الفتيـات الـلاتي ابتُلين بهذا الداء وكأنهن لا يمكنهـن أن يتواصلن مع أي

شـخص بسبـب وصمة العـار والتي هـي الإباحية؛ لأنها مجـرد شيء خاص بالرجل فقط.

لقـد حـان الوقـت للوقـوف بجـوار الجميـع الذيـن يعانون مـن إدمان الإباحية، بغض النظر عما كانوا من أي الجنسين هم.



09 العلاقة بين التعرض للمواد الجنسية وحمل المراهقات قبل الزواج

نبذة مختصرة:

يشكل الحمل قبل الزواج بين المراهقات مشكلة صحية واجتماعية خطيرة، وهي منتشرة على نطاق واسع، وخاصة بين أولئك الذين تتراوح أعمارهم بين ١٠ و ١٩. تهدف هذه الدراسة لمعرفة مدى ارتباط هذا الحمل خارج الزواج من قبل المراهق بالتعرض للمواد الجنسية أو الإباحية، حيث من المفترض أن التعرض المتكرر للمواد الجنسية الصريحة أو الإباحية قد يكون له ارتباط مع زيادة معدل حمل المراهقات.

هذه دراسات لحالات وشواهد حيث تم اختيار المراهقات الحوامل قبل الزواج بين ١٢ و ١٩ سنة من الملاجئ الحكومية في جميع أنحاء ماليزيا، وتم اختيار المراهقات غير الحوامل عشوائيًّا من عدة مدارس ثانوية حول كوالالمبور، شارك في هذه الدراسة ما مجموعه ١١٤ من المراهقات الحوامل

قبل الزواج و ١٠١ من المراهقات غير الحوامل، أكملت المشاركات من كلتا المجموعتين استبيانًا حول تواتر تعرضهم للمواد الإباحية، كانت المراهقات الحوامل قد تعرضن للمواد الإباحية بشكل كبير (أكثر من عشرة مرات) مقارنة مع المراهقات غير الحوامل، وهذا إن دل على شيء فإنه يدل على أن التعرض المتكرر للإباحية له ارتباط كبير بحمل المراهقات قبل الزواج.



10 تتضرر النساء من مشاهدة الأفلام أيضًا؛ هذا الناشط يريد مساعدتهن على التوقف

سبتمبر ٢٠١٧ (*life site News*) – جيسيكا هاريس تقوم بشيء فريد من نوعه: هي المتحدثة النسائية التي تعالج مسألة المواد الإباحية، ليست كشخص يعتقد ببساطة أن المواد الإباحية تضر وشريرة، على الرغم من أنها تعتقد ذلك، ليست فقط كمحاضر متدين آخر يتحدث عن الحب و«الأشياء الصعبة»، على الرغم من أنها تفعل ذلك أيضًا، جيسيكا هاريس تتحدث إلى المرأة باعتبارها شخصًا كان يستخدم الإباحية مرة واحدة بنفسها، وهي في مهمة لإخبار الإناث المستخدمات للإباحية أنها تفهمهن – وأنهن من الممكن أن يحررن أنفسهن من السم اللاتي اعتدن عليه، تمامًا كما فعلت.

كتبت عن قصة جيسيكا العام الماضي، لكنني أردت إجراء مقابلة للمتابعة معها لبعض الوقت؛ لاستكشاف سؤال يسأله الكثيرون: إذا كانت

المواد الإباحية تضر بالفتيات والنساء، فلماذا تشارك الفتيات في ذلك؟ في داخل الأوساط المتدينة، لا يزال كثيرون يعتقدون أن المواد الإباحية هي تقريبًا تقريبًا «خطيئة ذكر»، ومعدلات استخدام الإباحية من الإناث تنمو فلكيًّا - يقدر *Covenant Eyes* في عام ٢٠١٦ أن ٧٦ في المائة من النساء الذين تتراوح أعمارهن بين ١٨ و٣٠ يشاهدن الإباحية مرة واحدة في الشهر على الأقل، يجد رجال الدين أنفسهم غير قادرين على الرد نهائيًّا.

ومن أجل معالجة هذه المشكلة، يجب علينا أولا أن نفهمها، قابلت جيسيكا هاريس للقيام بذلك:

جوناثون: لماذا تشاهد الفتيات / يقرأن / ينظرن إلى المواد الإباحية العنيفة التي تتعرض فيها الفتيات للإيذاء؟

جيسيكا: لكي نكون منصفين، لا أعرف أن العديد من النساء يبدأن في البداية بمشاهدة الأفلام الإباحية عن العنف، لا يوقعون على موقع التفكير، «أنا أكره النساء، وأريد أن أشاهدهن يتعرضن للإساءة». إنها مثل ألعاب الفيديو، معظم اللاعبين لا يلعبون مباريات لأنها تتمتع بمحاكاة القتل، إنها تلعب؛ لأن جوانب أخرى من اللعبة رسمها فيها وترى نفسها، إنها الترفيه، وفي نفس الطريق، يتم عرض الإباحية على أنها شيء مسلٍّ وممتعٌ، وحتى تمكين للنساء، فلم يتم تقديم المرأة على أنها «مشاهدة ضحايا العيش الحقيقي

للاتجار بالبشر الذين يتعرضون للاعتداء»، ويمكن استخلاص أسباب عديدة لذلك، بما في ذلك المتعة الشخصية، والضغط الخارجي، أو الفضول البسيط، ويمكن أن تتمتع بقصة معينة، على سبيل المثال، أو العثور على أن هناك نوعًا معينًا يثيرهن، وهذه الدوافع والمكافآت «تخرّب» بالعنف، إذا رغبت في ذلك، كما أن الانفصال عبر الإنترنت يضاف إلى ذلك أيضًا، وقد تشعر الفتاة بالجزع من فكرة الاغتصاب أو الاتجار بالجنس، ولكن عندما ترى الذي يحدث على الشاشة، فإنه لا يبدو حقيقيًّا لها، وهناك شعور من السلامة والمسافة قد وجدت على الجانب الآخر من الشاشة.

جوناثون: كيف يختلف استهلاك هذا النوع من المواد الإباحية في تأثيره على المرأة في مقابل الرجل؟

جيسيكا: أعتقد أن التأثير على النساء يشبه التأثير على الرجال، الرجل الذي يراقب المواد الإباحية العنيفة هو قد «تعلم» ما هو مقبول، وكيف «تجد النساء المتعة»، إنه تعلم السبب والنتيجة، والاستجابة، هذه هي الطريقة التي يجب أن تستجيب المرأة لها إذا كان يفعل ذلك لها في الحياة الحقيقية.

بالنسبة للمرأة، وخاصة الفتاة الصغيرة، وقالت: إنها تتعلم أيضًا، وهي تعلم ليس فقط كيف «يجب أن تستجيب» ولكن أيضًا ما هو السلوك «المقبول» للرجال، لا بأس إذا كان يضربها أو أي شيء من هذا القبيل، ويدعو لها هذا الاسم الغريب، إذا كان يفعل ذلك وتقول: لا، فلا يجوز

لـه الاستـماع، وبالرغم من ذلـك يتمتع بها على أي حـال، إن مثل هذا الفعل يعمـل على التقليل من مستواها، خاصة فيما يتعلق بالعلاقات، وكيف تتوقع مـن الآخريـن التعامل مع جسدهـا، الأصغر سنا هي الأكثـر ضررًا من هذه الآثـار، ومن المتوقع أن يكون للفيديو الـذي يصور مقاطع فيديو عنيفة تأثير مختلـف عـلى فتاة عمرها ١١ عامًا أكثر مما ستكون عليـه امرأة تبلغ من العمر ٣٥ عامًا.

جوناثون: لقد ذكرت أن التصوير الإباحي العنيف يمكن أن «يعرض» النساء للإيذاء، كيف يحدث هذا؟

جيسيكا: النسـاء مرتبطة بالإباحية مثـل أي واحد منـا مرتبط بأي شيء آخـر يتعرض لـه مرارًا وتكرارًا، هـذا هو السبب في أنك تـرى رد فعل عنيف ضد التوقعات غير الواقعية التي أنشأتها أشياء مثل أغلفة المجلات وعارضات الأزياء، هذا هو السبب في أنك سوف تسمع الكثير من المعارضين عند حدوث أشياء مثل الجرائم والعنف، ولكن أصبح كل هذا لا يبدو مزعجًا لنا بعد الآن، لقد رأينا ذلك كثيرًا، حتى كاد أن يكون أمرًا طبيعيًّا ومتعارفًا عليه.

عندما يتعلق الأمر بالإباحية فإن هذا يعني للكثيرين أنه التعرض الوحيد للجنـس، فهو بمثابة معلم للتربية الجنسيـة، لذلك، يصبح واحدًا من النقاط المرجعية الوحيدة لتوضيح ولمعرفة: ما هو الجنس؟ وكيف تصبح العلاقات؟

عندما تصور المشاهد العنف تجاه المرأة، يمكن أن تضع النساء على الاعتقاد بأن العنف أمر طبيعي ومتوقع، ويجب أن يتمتع به، إنه يثبط العنف، وفي نفس الوقت يعزلنا عنه.

لقد شهدنا هذا يحدث حتى قبل ظهور المواد الإباحية العنيفة على الإنترنت، وأظهرت دراسة لطلاب الكليات في عام ١٩٩٢ أن تعريض المرأة للمواد الإباحية كطفل «يرتبط ارتباطًا وثيقًا بتخيلات الاغتصاب اللاحقة للكبار والمعتقدات الداعمة للاغتصاب ... ويمثل الاتصال المبكر بالمطبوعات الإباحية عملية اجتماعية أوسع نطاقًا بالنسبة لبعض النساء اللواتي يصورن الاعتداء الجنسي على أنه أمر ثقافي مرغوب فيه إلى حد ما». هذه الدراسة منذ عام ١٩٩٢، مما يعني أن النساء اللواتي تمت مقابلتهن تعرضن على الأرجح لمجلة إباحية، إذا كان هذا الاتصال عُقد منذ عقود مع المواد الإباحية «الشهوانية» نسبيًّا، ثم تخيل مدى التأثير الآن، وأن المواد الإباحية العنيفة اليوم يمكن أن تؤثر على مشاهديها بقدر أكبر.

جوناثون: ما هو الشيء الأول الذي ترغب جميع النساء في معرفته عن استهلاك المواد الإباحية العنيفة؟

جيسيكا: يمكنها أن تغيرك، وأن تهدم المفاهيم الصحية التي قد تكون لديك حول ما تجده مقبولًا لجسمك وعلاقاتك، وعلاوة على ذلك، في حين

أن بعضها يمكن أن يكون توافقيًّا، يمكن أن تكون هناك أيضًا حالات حيث يتم الاتجار بالنساء أو أنها تقوم بعمل المشاهد الإباحية فقط للحصول على الكثير من المال، في تلك الحالات، قد تشاهد حقًّا اعتداءً فعليًّا أو اغتصابًا فعليًّا، مشاهدة هذه المواد الإباحية يجعلها متواجدة في المجتمع، ويكون عليها عرض وطلب؛ وبالتالي يساعد هذا في وجود الكثير والكثير منها.

جوناثون: برأيك، ما هي أفضل طريقة لكسر حلقة الصمت وإجراء نقاش صادق حول هذا الموضوع؟

جيسيكا: أعتقد أن الخطوة الأولى هي اعتراف النساء بمشاهدة الإباحية، وثقافيًّا نحن نعتقد أن الرجال يشاهدون الإباحية والفتيات تقرأن الروايات الرومانسية والحكايات، هذا هو التمييز بين الجنسين، وهذا ليس الحال الآن، وعندما نقر بذلك نساعد في كسر الصمت، عندما أذهب إلى غرفة للتحدث عن هذا الموضوع، أفترض أن ٥٠ في المائة من النساء في الغرفة يشاهدن المواد الإباحية في شكل ما، بغض النظر عن مختلف الأعمار، إذا كانت غرفة مليئة بالمراهقين وطلاب الجامعات، فإنني أفترض أكثر بكثير من ١٠٠ في المئة. في الوقت الراهن، الكثير من النساء، والفتيات الأصغر سنًّا خصوصًا لا يشعرن أنها شيء يمكن الحديث عنه، على الرغم من أن أصدقائهن

يتحدثـن عن ذلك، إنه من الصعـب إقناعهن للتحدث في مثل هذه المواضيع ومدى خطورتها.



11 ما الـــذي تعلمه الإباحية للفتيات خطأ عن حياتهن الجنسية؟

كتبت كريستين كلارك تقول:

تخيلـوا لو أن ممثلة للإباحية ظهرت في مدينـة الألعاب «عالم ديزني»، هل تتوقع أن ابنتك ستعرف مَن هي تلك الممثلة؟

أتمنى أن لا تعرفها ... ولكن للأسف، هذا ليس هو الحال مع الكثير من الفتيات اليوم.

لقـد قرأت قصـة تعود إلى عائلـة اصطحبت بناتها إلى عـالم ديزني لقضاء العطلة، وهم يشقون طريقهم عبر الحديقة، لاحظوا وجود طابور طويل من الناس ينتظرون أمام كشك.

كـان هناك الكثـير مـن الأزواج والعائلات ومجموعات مـن الفتيات في سـن المراهقـة يقفون في طابور، فمشـت هذه العائلة وسألت شـخصًا ما عما يحدث؟!

فاتضح لهم أن كل هذا الجمع كان ينتظر في الطابور لرؤية ممثلة شهيرة، ولكن هذه العائلة لم يتعرفوا على اسمها.

بعد البحث في *Google* سريعًا، كانت الصدمة، فلقد اكتشفوا أن هذه المرأة الشهيرة التي يقف أمامها كل هؤلاء الناس ما هي إلا ممثلة للإباحية!

وما كان أكثر صدمة هو ذلك العدد الكبير من الشباب الذي وقفوا ينتظرون دورهم للقاء نجمتهم المفضلة!!!!!

إذا كنت تعتقد أن ابنتك صغيرة جدًّا، وبريئة جدًّا، أو ساذجة جدًّا لمعرفة الإباحية، فأعد التفكير مرة أخرى، فربما تكون على علم بممثلات الإباحية من غير أن تدرك.

الحقيقة هي لو أن ابنتك لديها أي من العناصر التالية، فمن المحتمل أن تكون قد تعرضت للإباحية في وقت ما:

* حسابات على وسائل الإعلام الاجتماعية.
* هاتف مع الإنترنت.
* تلفزيون في غرفتها.
* كمبيوتر محمول موصول بالإنترنت.
* أو في صداقة مع بنات لديهن أي مما في الأعلى.

وإذا لم تتعرض ابنتك للإباحية بعد (فالحمد لله!).

ولكنها من المرجح أن تتعرض لها في مرحلة ما في المستقبل، وحينما تفعل، فإنـه سوف يتم تغذيتها بكمية دسمة من الأكاذيب المثيرة عن هويتها كأنثى، وسـوف تُغذّى ببعض الأكاذيب المغريـة والتحريضية حول هويتها الجنسية، إنها سوف تتعلم من خلال صناعة الإباحية الخطأ.

الإباحية خطيرة جدًّا لأنه يمكن أن تبدو وكأنها «غير مؤذية» للمراهقين، ولكنهـا سوف تحطم تمامًا وجهة نظر الفتاة لنفسها في ثوان، وستأخذ ثقافتها منها، وسيحدث ذلك على الفور تقريبًا.

وهنـا ٣ طرق تعلم الإباحيـة من خلالها الفتيـات حياتهم الجنسية بطريقة خاطئة:

١- قيمتك فقط هي جسمك.

الإباحيـة هي أعمال تجارية مزدهرة بُنيت على صور أجساد النساء المعدلة بالفوتوشوب.

هؤلاء النساء لسن صفقة حقيقية، فلن يستمروا، ففي الوقت الذي تعتبر فيه امرأة «غير جذابة» تصبح عاطلة عن العمل.

صناعـة الإباحيـة ليسـت أكثر مـن بـاب دوار حيث تدخل إنـاث جدد قادمات، وغير صالحات من الجهة الأخرى خارجات.

عندما ترى فتاة شابة صورًا ومقاطع ڤيديو لهذه المرأة «الحسنة»، فإنها تشكل لديها على الفور رؤية زائفة عن «الجمال»، ثم تقارن جسدها بجسد هؤلاء النساء في ٩٩٪ من الوقت، وتصل إلى أنها يستحيل أن ترقى لمثل ذلك، ففي غضون ثوانٍ اكتسبت هذه الفتاة تعليمًا كاذبًا عن جمالها و قيمتها.

فتشعر بالإحباط؛ لأنها اعتقدت أن المرأة هي فقط قيمة جسدية.

٢- أجزاء جسدك الخاصة بك هي في الواقع أجزاء عامة.

تكبر الفتاة الصغيرة فتسمع من والديها يقولون أشياء مثل: «تلك هي الأجزاء الخاصة»، أو «أن أي منطقة من جسمك ليست للجمهور».

ثم في لحظة مشاهدة هذه الفتاة للإباحية، كل شيء يتغير، فجأة تصبح تلك الأجزاء الخاصة ليست بخاصة بعد الآن، إنها للجمهور!

هذه الفتاة ستكتسب على الفور تعليمًا جديدًا حول أجزاء جسدها، ستتعلم أن إظهار أجزاء من جسدها يجعلها جميلة، ستتعلم للأسف أن السماح للآخرين برؤيتها بدون ملابس أمر طبيعي ومناسب.

ستتعلم أن والديها طرازهم قديم، ولا يعرفون ما الذي يقولونه.

٣- الفتيات مجرد أشياء:

وأخيرًا، والأهم من ذلك، الإباحية تثقف الفتيات بطريقة فعالة لترسخ فكرة أنهن مجرد أشياء، هذا هو واحد من أكبر وأخطر الأكاذيب في الإباحية، حيث يُنْظر إليها على أنها «شيء».

هـذه النظـرة شيء فظيـع ومهـين للأنثـى، ورغم ذلـك، قامـت صناعة الإباحية بمثل هذا العمل وجعلته يبدو براقًا ومقبولًا.

عندمـا ترى ابنتك الإباحيـة، فسوف تُغذى على الفـور برسالة مفادها أنها مجـرد حلوى للرجـال، وتُعلم أن حياتها الجنسية ما هـي إلا سلعة للاستهلاك، وتبدأ لعرض جسدها كشيء يباع ويشترى، وتتساءل بكم تستحق أن تكون؟!

لا يوجد شيء أكثر إهانة للمرأة من أن يُنظر إليها على أنها سلعة.

وسـواء تعرضت ابنتـك للإباحية أم لا، لا أستطيع أن أشـجعكم بما فيه الكفاية لتكونوا سباقين وتطرحوا تلك الأمور على طاولة التعليم.

ولكـن ثقافتنا مليئـة بالأكاذيب التي لا يمكـن أن تنتظر حتى تقع ابنتك سواء كانت صغيرة أو كبيرة في فخها، لا تسمح للإباحية بأن تعلم ابنتك كم تسـاوي؟ وما هـي قيمتها؟ ولا تسمح للإباحية بأن تعلمها نشـاطها الجنسي وجمالها بوصفها أنثى.

اطـرح الإباحية أرضًا، وعلم ابنتك الحقيقة حول جمالها الحقيقي، هويتها كامرأة كما أخبرنا الله بها.

أحب أن أسمع أفكاركم في هذا الشأن.



12 لماذا يجب عليَّ أنْ أحاربَ الموادَّ الإباحيَّةَ؟ (خاص بالفتيات)

أولئـكَ النساءُ اللاتي يُكافحْنَ الإباحيَّـةَ غالبًا ما يستخدمْنَ مصطلحاتٍ مثـلَ: «المحاربـة» أو «المعركـة» عندما يتحدثْـنَ عن الموادّ الإباحيَّـةِ والاتِّجارِ بالبشرِ والاستغلالِ الجنسيِّ، وبالنسبةِ للبعضِ فإنَّ هذهِ المصطلحاتِ مربكةٌ بعضَ الشيءِ.

مُؤخَّرًا أُتيحتْ لي قراءةُ إحدى المشاركاتِ لمنشوري على الفيسبوك، ومن المحتملِ أنَّ الفتاةَ التي شـاركتْ منشـوري لم تكنْ تعـرفُ أنَّني أستطيعُ رؤيةَ مشاركتِها في صفحتِها الخاصةِ؛ حيثُ أردفتْ كلماتِها مع المنشورِ قائلةً أنَّهُ من السُّخفِ أن نقولَ: نحنُ «نقاتلُ» الموادَّ الإباحيَّةَ، وأشارتْ إلى أنَّ أيَّ شخصٍ يقولُ أنَّ محاربةَ الإباحيَّةِ (معركةٌ) فلديه اضطرابٌ في شـخصيته وغيرُ راضٍ عن الحياةِ.

وبمعنى آخرَ: «لماذا علينا محاربةُ الإباحيَّةِ؟».

إنَّها ليستْ المرَّةَ الأولى التي يحدثُ فيها هذا، ففي البدايةِ عندما بدأتُ في تدوينِ المقالاتِ لمحاربةِ الإباحيَّةِ على مُدوَّنتي الإلكترونيَّةِ، كان هناك قارئٌ يُديرُ موقعَ «الأدب الجنسيّ المسيحيّ» على الإنترنت، وفي كثيرٍ من الأحيانِ كان يقومُ بالتعليقِ على المقالاتِ ويُراسلُني على بريدي الإلكترونيّ ويقولُ لي: عليكِ «الاستسلامُ» لرغباتِك وشهوتِك الجنسيَّةِ، ويقومُ بتفصيلِ ما يُريدُ أن يفعلَ لي، وعندما قلتُ له: لا، قالَ لي: إنَّكِ مريضةٌ عصبيَّةٌ، وفيما بعدُ كتبتُ مقالًا للردِّ عليه.

والمشكلةُ الأساسيَّةُ مع كلٍّ من وجهاتِ نظرِهم -الفتاةُ التي شاركتْ المنشورَ ومديرُ موقعِ الأدبِ الجنسيّ- هي أنَّهم وضعوا الموادَّ الإباحيَّةَ على مساواةٍ مع الجنسِ، أي أنَّها أمرٌ عاديٌّ وطبيعيٌّ؛ وبالتالي اعتبروا الموادَّ الإباحيَّةَ جزءا من الحياةِ.

إذا كان لديَّ مشكلةٌ مع الجنسِ -والذي هو جزءٌ طبيعيٌّ مني كإنسانةٍ- أو إذا كان لديَّ مشكلةٌ مع رغباتي الجنسيَّةِ فحينُها سأقولُ: نعم، من المحتملِ أن أكونَ مريضةً عصبيَّةً، ولكنَّ الشيءَ المهمَّ الذي يجبُ إدراكُهُ واستيعابُه هنا أنَّه ليس لديَّ مشكلةٌ مع أيٍّ من هذا، وأنا لا أحاربُ الجنسَ، ومشكلتي مع الإباحيَّةِ التي كنتُ واقعةً فيها وأدركتُ أخطارَها، وأنا أحاربُ من أجلِ النساءِ اللاتي يعانينَ من ذلك الخطرِ، وهذهِ هيَ مهمَّتي.

لماذا نُسمِّيها معركةً؟

نحـنُ هنا لا نقومُ بمسرحيَّـةٍ ودِراما مع مؤثِّراتٍ خاصَّـةٍ وألعابٍ ناريَّةٍ، «معركةٌ» و«محاربةٌ» هي كلماتٌ تصفُ هذا العملَ مثلَ مقاومةِ شيءٍ ما، فمثلًا يُمكنُـك محاربةُ البردِ، ومحاربةُ التعبِ، وخوضُ معركةٍ مع زيادةِ الوزنِ، وإذا لم تتفـقْ مـع شيءٍ أو كنتَ تكرهُ شـيئًا وتسعى لتغييرِهِ فهـذا يُسمى قتالًا؛ وفي الحقيقةِ ليسَ هناك كلمةٌ أفضلُ من هذهِ لتصفَ ذلك.

وبالنسبـةِ لي فأنا أكافـحُ من أجلِ شيءٍ ما، ولديَّ مشـكلةٌ -ونحنُ جميعًا أيضًـا- فهـذا الشيءُ يحدثُ مع النسـاءِ، ولم يُصبحْ مُجـرَّدَ لعبةٍ، وأنـا أعلمُ أنَّ الإباحيَّةَ تسبب المشـكلات؛ لذلـك فأنا أُقاتلُ الإباحيَّـةَ وليسَ الجنسَ، وأنا أكتـبُ هـذا الآنَ وأنـا في التجمُّـعِ الوطنيّ لوضـعِ حدٍّ للاستغـلالِ الجنسيِّ، وفي العـامِ المُقبـلِ سأسعـى لتقديـمِ عريضـةٍ بهذا الشـأنِ، وهنـاك المئاتُ من الأشـخاصِ الذين تجمَّعوا هنا لفضحِ مضـارِّ الموادِّ الإباحيَّةِ وإعلامِ الرؤساءِ وأوليـاءِ الأمورِ والمواطنينَ المعنيينَ؛ ليكونوا قادرينَ على الانخراطِ في الحوارِ وتبادُلِ الآراءِ ودعمِ هذهِ القضيَّةِ.

نحـنُ لسنـا ضدَّ الجنسِ، وهـذهِ ليسـتْ اتفاقيَّةً لمكافحةِ الجنـسِ، ونحنُ ندافـعُ عن الكرامـةِ الإنسانيَّةِ ونكافحُ من أجلِها ونؤمـنُ أنَّ صناعةَ الإباحيَّةِ ضـدَّ توجُّهاتِنا تمامًا، ونحنُ ندافعُ عـن الأطفالِ؛ لأنه إذا كانتْ تعريةُ نفسِك

في حديقةٍ أمامَ طفلٍ يبلغُ من العمرِ خمسَ سنواتٍ عملًا غيرَ قانونيٍّ؛ إذًا ينبغي أنْ يكونَ أيضًا من غيرِ القانونيِّ استهدافُ هؤلاءِ الأطفالِ من وسائلِ الإعلامِ الإباحيَّـةِ، ونحنُ ندافعُ عن النســاءِ؛ لأنَّنا لا نريدُ أن تكونَ المرأةُ سلعةً يتاجَرُ بها وتُستهلَكُ؛ ومِن ثَمَّ يتمُّ رميُها لتُعاني..

هلْ هناك أشياءٌ أخرى يُمكنُ أن تهدمَ الكرامةَ الإنسانيَّةَ؟ نعم، بالطبع.

وهـلْ هنـاك أمـورٌ أخـرى يمكـنُ أن تؤثِّـرَ في هجمـةِ الاتِّجـارِ بالبـشرِ والاستغلالِ الجنسي؟ نعم.

إذًا هـلْ يُمكنُنـا التحدثُ عن كلِّ شيءٍ له صلةٌ بهـذهِ الأمورِ والمحاربةِ في كـلِّ معركةٍ؟ بالطبـعِ لا، بالنسبةِ لنا نحنُ فإن هذا هو المجـالُ الذي اخترناهُ، أعني هذه الجبهةُ التي اخترناها؛ لنحاربَ عليها (إن صحَّ التعبيرُ).

لماذا أقاتــلُ؟

لقد دوَّنتُ هذا في الفيسبوك في يومٍ سابقٍ، وشعرتُ أنَّه يُلخِّصُ -بشكلٍ كافٍ- السببَ الذي يجعلُني «أقاتلُ» الموادَّ الإباحيَّةَ، وليست لديَّ أيَّةُ مشكلةٍ مع الجنسِ، ولكن مشكلتي الكبيرةَ هي مع ما عشتُه في الموادِ الإباحيَّةِ، وهذا هو السببُ الذي جعلني أقاتلُ.

«قبلَ ثلاثةَ عشرَ عامًا كنتُ في الحضيضِ، وكان عمري سبعةَ عشرَ عامًا، كنـتُ أحاولُ معرفةَ كيفيةِ الوصـولِ إلى صناعةِ الإباحيَّةِ؛ لأنَّني شـعرتُ أنَّه

الـشيءُ الوحيدُ الذي كان يستحق الاهتمام، لم تكـنْ تُهمُّني درجاتي العاليةُ في المدرسةِ، لم تُهمني كلُّ إمكانياتي الجيدةُ.

كنـتُ أعتقـدُ أنني بلا قيمـةٍ وغريبةُ المنظـرِ، وأنَّه لن أكونَ أساوي شـيئًا أكثـرَ من جسمٍ على شاشـةٍ، وستعلِّمُني مقاومـةُ الإباحيَّةِ كيف أكـونُ امرأةً حقيقيَّةً.

بدأتُ رحلتي لأجدَ القبولَ والتقديرَ والشُّـعورَ بالانتماءِ، حاولتُ معرفةَ كيفيَّـةِ تقديمِ طلـبٍ لقبولي في مواقعِ مقاومةِ الإباحيَّةِ، ولم تكنْ لديَّ أيَّةُ فكرةٍ عـن كيفيَّـةِ الوصولِ إلى هذهِ المؤسسـات؛ فقد اتَّضحَ لي أنَّهـا ليستْ كتقديمِ طلـبٍ في متجـرٍ للبقالـةِ، وأنا سعيـدةٌ جدًا لدرجـةِ أنَّه لا يُمكنُني أبـدا تذكُّرُ ومعرفةُ وصولي إلى هذا الشأن.

وفي السنواتِ التاليةِ كنتُ أتجوَّلُ مع داعمي مقاومةِ الإباحيَّةِ في الشوارعِ، وأحدهم كانَ رجلَ أعمالٍ في نفسِ الوقتِ الذي كنتُ أبحثُ فيه لأدخلَ هذهِ المؤسسـات، واستطعـتُ أن أعمـلَ لديه، وشـاركتُ المنصَّةَ مع مُمثِّـلي إباحيَّةٍ سابقـاتٍ من نفسِ عمـري، وفي نهايةِ هذا الأسبوعِ سأتـركُ هيوستن (مدينةٌ أمريكيَّةٌ)؛ لأشـاركَ المنصَّـةَ مع مُمثِّلاتِ إباحيَّةٍ سابقـاتٍ ذوات خبرةٍ طويلةٍ، واستطعتُ المشاركةَ مع هؤلاءِ الفتياتِ، نعم، لن أضيِّعَ هذه الفرصَ الجميلةَ منِّي.

جميلةٌ؟! قد تسألُ:

وأنا أعرفُ أنَّ البعضَ قد يجدُ هذا غريبًا مثلَ تشبيهِ هذه الأمورِ بالجميلةِ، ولكنْ أليسَ هذا جمالًا؟

قبلَ ثلاثةَ عشرَ عامًا كنتُ أبحثُ عن الداعمين وهذه التجربةِ، ولم أكنْ أعثرُ عليها، والآنَ أقفُ جنبًا إلى جنبٍ مع الداعمين والفتياتِ اللاتي مروا بتجارب مؤلمة، ويُمكنُني التحدثُ علنًا ضدَّ آلةِ الاستغلالِ هذهِ ألا وهي الموادُّ الإباحيَّةُ.

نحنُ نتكلَّمُ علنًا ضدَّ ذلك، ليسَ لأنَّنا شعبٌ لديه مشكلةٌ مع الجنسِ، فليسَ لديَّ أيَّةُ مشكلةٍ مع الجنسِ، ونحنُ نتكلَّمُ ضدَّ ذلك؛ إننا تعرَّضْنا للاستهلاك والتحطيمِ من قِبَلِ الإباحيَّةِ، ونحنُ نعرفُ أنَّ هنالك آخرين، ونريدُ أن نفعلَ كلَّ ما بوسعنا لمنعِ تضرُّرِ أناسٍ آخرين.

وهذا -أكثرُ من أيِّ شيءٍ آخرَ- هو السببُ الذي جعلني أقاتلُ، هذا هو السببُ الذي جعلني أُكافحُ تلك الموادِّ الإباحيَّةِ، لماذا أُقاتلُ العارَ؟ لماذا أقاتلُ الصمتَ في الكنيسةِ؟ لماذا أحاربُ من أجلِ النساءِ؟ لماذا أقاتلُ من أجلِ الحريَّةِ؟ أقاتلُ لأنَّني أتمنَّى أن يكونَ هناك أحدُهم يُقاتلُ من أجلي.



13 ليزا والعار الجنسي لدى الإناث (قصة مؤلمة)

كتبه جاي سترينجر:

تشكل النساء الآن ٣٠٪ من جميع مستخدمي المواد الإباحية، لفترة طويلة جدا افترض المجتمع أن المواد الإباحية هي «قضية الرجال» وحدهم دون النساء، وأدى استمرار الصمت الثقافي عن استخدام النساء للإباحية إلى دفع العديد من النساء إلى مزيد من الاختباء، إن الصمت يزيد من حدة الخجل، وبالتالي يعمق الاستمرار في السلوك ذاته الذي قد ترغب في إيقافه.

أكملت هذا العام أبحاثًا حول أكثر من ٣٦٠٠ رجل وامرأة يعانون من السلوك الجنسي غير المرغوب فيه، سواء كان ذلك مشاهدة المواد الإباحية، أو العلاقات الجنسية، أو شراء الجنس. ما أظهرته بياناتي هو أن مشاهدتنا للمواد الإباحية والتخيلات الجنسية التي نبحث عنها ليست عشوائية على الإطلاق إلى حد بعيد، كان العار أكبر مؤشر على استخدام المواد الإباحية

للنساء والرجال. المأساة هو أن النساء في عيّنتي تعرضن للعار حوالي ضعف معدل الرجال.

قد تعتقد النساء أن استخدامهن المواد الإباحية يفضح حماقاتهن، لكن الأمر أكثر بكثير حيث إنه يكشف عن أجزاء من قصة حياتهن التي تنتظر الشفاء.

التعرض للإباحية ليس عشوائيًا:

إحدى زبائني -سأطلق عليها اسم ليزا- كانت في الصف السادس عندما «اكتشفت» المواد الإباحية في حمام الضيوف في منزل جديها. كانت ليزا وأشقاؤها يقضون عطلات نهاية الأسبوع الطويلة هناك، وبينما كانت هناك، كان جدها يحدد الأعمال المنزلية للأحفاد. إخوانها يميلون إلى القيام بمهام في الهواء الطلق، مثل قص العشب أو أوراق الشجر. ليزا كانت مهمتها تنظيف حمام الضيوف وتنظيم غرف النوم. وتحت مغسلة حمام الضيوف، وبجوار منظف الزجاج، كانت هناك مجلات جدها التي تحوي المواد الإباحية.

ليزا فتنت بالصور. تتذكر وجهها وقد توهج باللون الأحمر مع الحرارة؛ لأنها رأت الأعضاء التناسلية للنساء في مجموعة جدها. شعرت في آن واحد بالإثارة والقذارة.

استمرت مشاهدتها للمواد الإباحية في نهاية كل أسبوع حتى أمسكت بها جدتها ذات يوم ووبختها؛ لأنها نظرت إلى «تلك القذارة». إن تجارب ليزا

في الطفولـة من الإثارة، «الوقوع»، والعار ستصبح كوكتيلها الجنسي – الذي ستعيد مزجه في وقت لاحق من الحياة.

خجـلًا، أقسمت ليـزا أنها ستقاوم إغراء النظر إلى المـواد الإباحية، وبعد شـهر من ذلك، عادت إلى منزل جديها، ومرة أخـرى، أصبحت إثارتها أكثر من أن يتم التغلب عليها، استيقظت في منتصف الليل واختارت مجلة من قاع الكومة وأخذتها إلى غرفة نومها.

تصاعـد استخدام ليزا للمواد الإباحية كشـخص بالغ، وحينما اشـتدت الأزمـة بدأت تتابع ليزا مجموعـة التعافي الجنسية للنساء، هناك، قالت إحدى أعضاء المجموعة شيء غير حياتها، «لا ترسل حفيدتك لتنظيف مرايا الحمام، ولا تتوقـع منهـا العثور عـلى الإباحية التـي تخزنها بجوار منظـف الزجاج»، لم يكن وقوع ليزا في فخ المواد الإباحية مصادفة، بل كان بسبب معروف.

يتذكـر معظمنا أول مرة رأينا فيها صـورًا إباحية، يحدث التعرض الأول غالبًا بين أعمار ٩-١٤، عندما يخبرني زبائني عن تورطهم الأول في الإباحية، فإنهـم عـادةً يروون قصصًا كما لـو لم يكن هناك ممثلون آخـرون على المسرح، إنهم يقولون شيئًا ما على غرار «أعرف أنني ربما لا يجب أن أفعل ذلك، لكنني ذهبـت إلى الأمـام وفعلـت ذلك على أية حـال»، وبعد بضعـة أسئلة، يصبح سياق تعرفهم على الإباحية واضحًا: إنها العلاقات.

وجد بحثي أن التعرض للمواد الإباحية في حياة الطفل هو شيء عشوائي، بشكل ساحق، الأطفال لم «يكتشفوا» الإباحية، بل تم تعريفهم بها.

تقديم المواد الإباحية لمعظم البالغين اليوم يمكن أن يكون من خلال صديق يعرض لهم صورًا تم تنزيلها من الويب أو من خلال العثور على مخبأ لأفراد العائلة في غرفة نومهم. وسواء وجدنا إباحية بدون أي شخص آخر أو تم تعريفنا بها في وجود الآخرين، فنحن نربط المواد الإباحية ليس فقط بالمحتوى الجنسي، ولكن أيضًا مع الشخص الذي جمعها في الأصل. هذا ما وجدته:

ربما نعرف من قصة ليزا أن التعرف على كيفية تعرضك لمواد إباحية لم يكن اكتشافًا عشوائيًّا، أبلغ العديد من زبائني عن العثور عليها من خلال والديهم أو إخوتهم في مكان «مخفي» لكنه واضح تمامًا. في خزانة، أو تحت منضدة، أو تحت مرتبة والتي لن تخدع الكثير من الأطفال! فعلى سبيل المثال كانت إحدى البنات في المدرسة الإعدادية حيث قدمت لها إحدى صديقاتها شريطًا جنسيًّا، وكان هناك عميل آخر في غرفة محادثة مع زميل من المدرسة الثانوية عندما أرسل له ملفًا إباحيًّا، بينما كان آخر في المدرسة الإعدادية عندما أظهر صديقه لهم ڤيديو، واقترح عليهم تجربة شيء مماثل.

يقول الدكتور دان أليندر في كتابه (شفاء القلب الجريح): «إن الصعوبة التي يواجهها هو وجود المواد الإباحية التي تربط قلب الأطفال ليس

بالصور فحسب، بل وأيضًا بالشخص الذي أثارته تلك الصور». «كانت تجربة ليزا مع المواد الإباحية -مثل الكثير منا- معقدة للغاية؛ لأنها كانت مرتبطة بشكل مثير للمشاعر ليس فقط بالإثارة الطبيعية للمواد الإباحية، ولكن أيضًا بجدها».

لو وجدت ليزا بشكل عشوائي نفس الإباحية على الطريق وهي تسير، فإن العلاقة بين المواد الإباحية والعار لن تكون حادة، وبدلًا من ذلك، لقد عرفت أن جدها وإخوانها جميعهم يتقاسمون نفس المواد الإباحية، إن الروابط العاطفية المذهلة التي تبنيها النساء هي بالضبط ما يجعلها عرضة للتأثر بالخجل الجنسي مع أولئك الذين يعرفونها بالمواد الإباحية.

الصمت هو صوت العار الجنسي:

كانت عائلة ليزا، مثل معظم الأبحاث التي أجريتها، صامتة إلى حد كبير حول قضايا الجنس، يميل الآباء الذين أكملوا الاستطلاع إلى التزام الصمت أو عدم تقبل بشكل كبير للتحدث مع أطفالهم حول الجنس:

الصمت هو عقدة الموت من العار الجنسي للإناث، فعندما يتنازل الوالدان عن مسؤوليتهما في إجراء محادثات هادفة ومثيرة حول الجنس الصحي، فإنهما يضعان احتمال التثقيف الجنسي المنحرف من صناعة الجنس والمراهقين.

كان الآباء صامتين وغير كافيين، ليس فقط بالكلمات، ولكن أيضًا بعدم وجود احتواء عاطفي ذي معنى.

عندما دخلت ليزا المدرسة الثانوية، طلب منها أحد الجيران رعاية قطتهم لمدة أسبوع بينما كانت العائلة في إجازة وداخل منزل الجيران، شعرت بالاندفاع المألوف للإثارة وكما يبحث القط عن طعامه، بحثت ليزا من خلال الحمامات وغرف النوم في محاولة للعثور على الإباحية، والتي وجدت بعضا منها في نهاية المطاف في خزانة غرفة النوم الرئيسية. وفي الكلية، استمر النمط. تم تعيينها كمربية لعائلة بالقرب من جامعتها، وفي إحدى الليالي، أنامت ليزا الأطفال وبدأت في التجوال عبر المنزل، محاولة العثور على المواد الإباحية أو الألعاب الجنسية، لم تكن قادرة على العثور على أي شيء، ولكن ما أثار دهشتها، أنه تم طردها في اليوم التالي. كان لدى الأسرة «كاميرا مربية»، واعتقدت أنها كانت تحاول سرقة المال أو المجوهرات، كانت تشعر بالخجل، لكنها شعرت بالارتياح لعدم اكتشاف نواياها الحقيقية.

من المهم التأكيد على أنه عندما بدأت ليزا في التعافي، فإن العلاقة بين استخدامها للمواد الإباحية وتعرضها السابق لمواد إباحية من قبل جدها لم يكن واضحًا لها، ما يعنيه هذا بالنسبة لك هو أن هناك قصصًا عن إساءة استخدامك الخفية التي ربما تصفها بأنها غير ذات صلة بنضالك الجنسي،

أنـا لا أقول لك أنه يجـب عليك استخلاص استنتاجـات قاسية وسريعة من بـين هذه القصص. بدلًا من ذلـك، أنا أدعوك إلى أن تكون فضوليًّا حول أي مشـاهد قد تكون تومض في ذهنك، قد يكون السلوك الجنسي غير المرغوب فيـه الذي تواجهه إعـادة تمثيل للطرق الأصلية التـي تعرفت من خلالها على المواد الإباحية، هذه المشـاهد مفيـدة في مساعدتنا على فهم من أين أتينا ولماذا نلتزم بديناميكيات مماثلة في الحاضر.

استرجاع قصتك الجنسية:

كانـت قصـة ليزا الجنسية غـير مرغوب فيهـا: لكنها اختـارت ذلك. ثم حـاول العـار أن يقنعها بأنهـا غير مرغوب فيهـا. في الواقع، تـم تعرض ليزا للإباحيـة بواسطـة جـد فاسد وصمـت عميق عـن التحدث عـن الجنس في عائلتها.

لم يكـن طريق ليزا إلى التعـافي إدانة لها، ولكن لتحريرهـا، كانت مهمتها هي اكتشاف الحياة الجنسية الشريفة الجميلة.

إن الله يدعونا إلى تجديد عقولنا، وليس إلى قتل رغبتنا.

#للبنات_فقط



14 كنت أشعر أنني الفتاة الوحيدة التي تصارع الإباحية حتى أفصحت عن الأمر

كثيرًا ما أَعتَقِدُ أنّ الأمْرَ سيكون أسْهل، إذا اعْترفْنا بمِئاتِ الجرائمِ المْخُالِفةِ للقانونِ عنِ الِاعْتِرافِ بأنّنا مُدمنين، ونتمسّكُ بهذا السر وكأنه أمر لن يعرفَه غيرنا، ويوجدُ أملٌ خفيٌّ في قلوبِنا أنَّه يُمكنُنا لمدة دقيقة -فقط- أنْ نعيشَ في سلامٍ منَ الْأشياءِ التي تُشَكِّلُ عِبْئًا مستمرًّا علينا وتُوقِعُنا في دائرةِ الْإدمانِ. و لكنَّ محاولة التَّحكُّم في سلوكٍ مُدَمَّرٍ مِثْل هذا الإدمان يمكن تشبيهه تمامًا بتَرويض أسَدٍ من خلال طوْقٍ فقط!

وعندما أنظرُ إلى قِصَّتي في الْماضي وإلى أيِّ مدى تَغَيَّرْتُ وكَبرْتُ؛ أَعرفُ شيئًا واحدًا أثّر في بشكلٍ قويٍّ، هذا الشيءُ قدِ اعْتادَ أنْ يَكْسِرَنِي بلا رِفْقٍ مرةً تِلْوَ الأخرى، إنّه الإباحيّةُ.

كل شَيْءٍ كان على ما يُرامُ في مَرحلَةٍ ما من حياتي، لم تكُنْ حياتي ممتازة بأيّ شكلٍ منَ الْأشكالِ ولكنِ الْأشياء كانتْ تسيرُ بسلاسةٍ، فكنتُ أشعرُ بالثِّقةِ

في أربعة أمور؛ دراستي، وعملي، وعائلتي، وأصدقائي، وخلالَ يوم، انقلبت الأمور رأسا على عقب.

لقد حاولتُ -دون تَرَدُّدٍ- وقْفَ هَوَسِيَ الزّائدَ بالأفلامِ الإباحيّةِ و إشغالَ نفسي بشيءٍ آخرَ ولكنّني لم أستَطِعْ.

حتّى هذه المرحلة لم يكنْ لديَّ أيُّ ذرةِ رغبةٍ في مشاهدةِ الأفلامِ الإباحيّة إلى أن شاهدْتَها للمَرَّةِ الأُولى.

لن تُنسَى أبدًا هذه المرّة!.

أتذَكَّرُ كيف أشعر بالاشمئزاز عندَ التَّفكير في الإباحيّةِ؛ حيثُ إنّه في كُلِّ مرّةٍ يُذكَرُ فيها الإباحيةُ سواءٌ في المدرسة أو أحدِ وسائل الإعلامِ؛ أتذكّرُ كيفَ كنتُ أعتقد أنّ هذا الأمرَ فظيعٌ، وكيف كنت سعيدة أنّني لن أفعلَ هذا الشيء أبدًا. حتّى فعلتَه في لحظةٍ ما!!!

باختصارٍ: فُضولٌ + مُحرِّكاتُ الْبحثِ ومن ثم ضغطةٌ.

في هـذه اللحظة أصبح قلبي وعقلي غارقيْنِ في هذا الشيء، والذي بدأَ في تدميرِ حياتي الْماضية والتّاليَة؛ حيث حَتَّمَ عليّ أنْ أكون مُدمنة!

كنـتُ أُحاول باستمـرارٍ أنْ أُقْنِعَ نفْسي بهذه الأشـياء طَـوالَ اليوم؛ لكي لا أقع في هذا السِّر الْقَذِرِ الْذي سَيَفْتَرسني حيّةً مثل:

«لا أحـد يعلـم، لن يعلمَ أحـدٌ أبدًا، لن يستمـرَّ هذا طويلًا، لـن أفعلَ ذلك مـرةً أخـرى، أنا أَكرَهُ الْإباحيّةَ، الإباحيةُ لا تعنـي لي أيّ شيْءٍ، أنا لستُ مُدمنة، الإباحيّة ليست مُهمَّة، أنا لا أصارع، لن أفعلَ ذلك مُجَدَّدًا».

لن أكونَ راضِيةً أبدًا..

لم أكـنْ متأكـدة إذا كنـت أُريـدُ الحـبّ أم لا؛ فالسَّعـادة كانـت تهجرني، والسَّلام لم يَعُدْ موجودًا، والتَّحكُّم في النَّفْسِ كان مزْحَة.

الإباحيّـةُ كانـت تسرقنـي، وتقتلنـي وتُدمِّرني، كنـت أعتقد أنّنـي المرأةُ الوحيـدةُ التي تُصارع شـيْئًا كهذا، كنـت أعتقد أنَّ مُصارعـةَ الإباحيةَ (شيْءٌ ذُكوريٌّ) بينما النِّساء تُصارعُ الْحَسَدَ أوِ الْكَسَلَ.

تَوصَّـلَ عقـلي إلى نتائـجَ، خُلاصتُها أنّه ليس مـن الطّبيعـيّ أن تقعَ امرأةٌ كضحيةٍ للإباحية، وأنّه -على الأقل- لا يجبُ أنْ أُظهرَ لهم هذا.

لماذا لا يكون هذا جيدًا لي؟!

لم يُخبرْني أحدٌ أنّ الإباحيةَ تسبب الإدمان، لقد سمعتُ الكثيرَين يقولون: «إنّها سيئةٌ»، لكنْ لم يخبرني أحدٌ أنّي قد أُدمنُها يومًا ما، وهذا سببٌ جعلَني أَكرهُ نفسي، حتّى صار لسان حالي: «لماذا وصلتِ لهذه النقطة، هل أنتِ طبيعية؟! هل أنتِ مهووسة؟ كيف وقعتِ فريسة في يدِ هذا الشيْء -القذر-؟! لم أعرفْ أبدًا أنّه يجبُ عليَّ أنْ أجهّز نفسي لحربِ ضدّ صراعاتِ جنسيّة.

لقـد كنـتُ في حـربٍ كاملةٍ ضـدَّ الإباحيّـة وضـد أفكـاري السّلبيّة تجاه نفسي.

في لحظـة معينة علِمـتُ حقيقةَ الإباحيّة، وكأنّني ارْتديـت نظارةً؛ لِتُرِيَني كيـفَ كانـتْ تُؤثِّـرُ فِيَّ وفي مراحـلَ حيـاتي؛ فأثَّرَتْ عـليَّ في نظْـرَتِي لِكُلٍّ منَ: الحُـبِّ، والعلاقـاتِ، والجنس، والإخـلاص، وغير ذلك حتّـى أخافتْني منْ أُمورٍ كثيرةٍ وتَدهوَرَ سُلوكي وأوْلَوِيّاتي وتحوَّلتْ حياتي لشيْءٍ لمْ أحلمْ به أبدًا، وهذا -التدهور والتحوُّل- قد حدث بأقبحِ الطُّرُق!

عمليّةُ الشِّفاءِ:

الحقيقةُ أنّني لَمْ أُشْفَ مِنْ إدمانِ الإباحيةِ بعدما أدركْتُ الْأمرَ، لكنَّ -هذا الْإدراك- كان بدايةً للشِّفاء.

حتّى أكونَ صريحة؛ فعمليَّةُ الشّفاءِ قدِ اسْتغرَقَتْ سنَواتٍ، لكنني مُستمرَّةٌ فيهـا. إنّها عمليةٌ رائعةٌ بشـكلٍ لا يُصَـدَّقُ ومُؤلمةٌ أيضا؛ فأنا أغـيّر مِنْ رُؤيتي التي تَشوهَت بسببِ الإباحيةِ، ومنَ الْإحساسِ بالذَّنْبِ والْعارِ، ومنَ الْخوفِ مِنْ أنَّ الإباحيةَ تُقَدِّمُ لي شـيئًا ما مُفيدًا، ومنَ انْعِدامِ الْأمانِ والشَّـوائبِ، ومنَ الْآثارِ الْمُدمِّرةِ التي أَحْدَثَتْها الإباحيّةُ في عقلي وقلبي.

أنـا أَكـرهُ الْإباحيّةَ، ليـس بسببِ ما فعلَتْـهُ بحياتي ولكنْ بسبـبِ ما فعلَتْهُ بحياةِ الْملايين منَ النّاسِ.

فالإباحيةُ شيءٌ غير آدميّ ومُقزَّزٌ ومَهينٌ، وتُسبِّبُ الشُّعورَ بالعار والذنب وجلد الذات، وتُدمر العلاقاتِ والصداقاتِ والزَّوْجاتِ والعائلات، وتَتَسَبَّبُ في إحداثِ أفكار ومُعتقدات غير حقيقيّة في كُلِّ شيءٍ، وتُساعدُ على زيادةِ السُّلوكِ المُدَمِّرِ، وتُشَجِّعُ على الْعُنفِ، وتُعظِّمُ منْ شأنِ الِاغْتِصاب.

وأدركْتُ عِظَمَ المُشكِلةِ عندما علمتُ أنّ صديقتي المُقرَّبة تُصارعُ الْإباحية -أيضًا- مِثلي تمامًا، وأنّها كانتْ تَعتقد أنّها الْوحيدةُ التي تُعاني منَ الْإباحيةِ وأنّه لا يُوجدُ مَنْ يَفهمها.

وكان في اسْتِطاعَتي أن أحْكِيَ لها صِراعي ضدّ الْإباحية، ولكنْ تحوَّلَ الأمرُ؛ إذ لم نكنْ وحيدتَيْنِ، وإذا كنتَ تُعاني مثلنا فأنتَ لستَ وحدك. فلْنتكلَّمْ -إذن- عنِ الإباحيةِ ولنتكلمْ عنِ الإدمان.

لنْ أَسكتَ عنْ هذا الموضوع؛ فأنا لا يهمّني إنْ كان الأمر غير مريح لبعض الْأشخاص، ولكنْ إذا أرادَ شخصٌ واحدٌ أنْ يَسمعَ فهذا يعني أنّ الْأمرَ قد يُساعدُ البعض في إنهاءِ إدمانهم للْإباحيّةِ.

الْإباحيَّةُ مُشْكِلَةٌ إنْسانِيَّة:

بعضُ الْبياناتِ الدّيموغرافيَّة لإحدى المواقعِ الإباحيةِ أظهرَتْ أنَّ نِسبةَ المُشاهِدينَ منَ النِّساءِ ٢٦٪ ومنَ الرِّجالِ ٧٤٪، وفي بعضِ المَناطِقِ مثل «الْفلبّين» تَبْلُغُ نِسبة المُشاهِدين منَ النّساءِ ٦٥٪ ومَع أنّ الْأرقامَ لا تَنقسمُ

فالنِّساءُ يَمْكُثْنَ وَقْتًا أكثرَ في مُشاهَدة الْإباحيةِ؛ حيثُ إِنَّهُنَّ يَجلِسْنَ ١١ دَقيقةً في المواقعِ، بينما الرِّجال تَقضي ١٠ دقائقَ!

ونحنُ كمُجتمَعٍ لا يُمكنُ أنْ يُتوقَّعَ فيه أنْ تَفعلَ الْفتياتُ عاداتٍ غيرَ صِحِّيَّةٍ مثل مشاهدة الأفلام الإباحيّة بغضِّ النَّظَرِ عنِ الْعُمُرِ والمُيولِ الْجنسيّةِ وأنّ الإباحيةَ مُضِرَّةٌ وأنَّها تَضُرُّ الْعقلَ، وتنشر تَوَقُّعات غير حقيقيّة بين العلاقاتِ.

ومنَ الْخَطإِ أنْ نَعتَقِدَ أنَّ الإباحيةَ تُؤثرُ على عقل «الرِّجال» فقط؛ فالإباحيّةُ تُوقِعُ أيّ أحدٍ فريسةً لها بغض النَّظرِ عَنِ المُستخدِمِ، واعْتقادُ المجتمع أنّ الفتياتِ لا تُشاهد الإباحية وأنّها لنْ تقعَ فريسةً لها كَذِبَةٌ كبيرةٌ، الإباحيةُ ليستْ فقط مشكلة ذكورية بل مشكلة إنسانيّة.

انشُرْ هذا المَقال وانشُرِ الْوَعْيَ بأنَّ النِّساءَ يُقاوِمْنَ الإباحيةَ أيضًا. هذه الْحركةُ تَهْدُفُ لتغييرِ الاعتقادات عن الْإباحيّةِ ووقْفِ الِاستغلالِ الْجِنسيِّ ونتحدث عن أضرارِها ..... هل أنتَ معَنا؟!



15 شاهدتُ الإباحية؛ لأجذب الرجال إليَّ!! إليك ما حدث بدلًا من ذلك

تزايد عدد المُقبلين على موقع «حاربوا المخدر الجديد» لمشاركة قصصهم الشخصية، وأثر الإباحية السلبي عليهم أو على أحبائهم، ونحن نقدر هذه الحسابات الأصلية؛ لأنها تدعم الأبحاث والعلوم، وتبين آثار الإباحية وضررها.

هذه قصة حقيقية تعلم القراء أن سعادة شركائهم ومتعتهم وقبولهم ليس أهم من سعادتهم، لذا نحن نزيد الوعي بشأن أضرار الإباحية، فعلى المدى البعيد ستصبح العلاقات مؤذية وسطحية، وأنا أحب مشاركة قصتي الشخصية مع الإباحية، وكيف أفسدت حياتي.

مرحبًا، كنتُ أتساءل ما إذا كنتُ أستطيع نشر هذا المقال بدون ذكر اسم؟

أنا أم شـابة متزوجة حديثًـا، لقد كنت مدمنة عـلى الإباحية لفترة طويلة مـن حياتي، في المـرة الأولى التي رأيتها فيها، كنتُ شـابة صغـيرة وكانت لمدة قصـيرة، لكنها لم تـترك ذهني أبدًا، كنـت فضولية، وقـررت البحث؛ لكوني متخفية، كان بإمكاني مشـاهدتها كثيرًا، وكفتاة صغيرة، كنت مقتنعة أن ذلك «كان بالضبط ما كانت تفعله النساء».

عندها بدأ الضغط..

ظننـتُ أنـه إذا كنتُ سأحقق هدفًـا لأفوز برجل، كان عـليّ أن أتفوق في ذلـك، لقـد بدأت استكشـاف حياتي الجنسيـة في وقت أبكر بكثـير مما يجب، اعتقدت أن فكرة احترام نفسي كانت كذبة قام بها بعض الأصوات ليجبروني على الرجوع للوراء، وكما تعلمون، هذا حقير، يشـبه الجنون، هذه هي أفكار فتـاة صغيرة! لقد كنت سعيدة تمامًا؛ لأنـني حصلت على نقطة بداية بخلاف الفتيات الأخريات، كنت أفعل أشـياء كـما في الأفلام الإباحية لم أتصرف إلا كما أحببت، والأشـياء التي كنـت أعرفها كانت طبيعيـة بالنسبة للذي يريده الرجل، كان عليّ فقط أن أتعود عليه.

بـدأتُ أتعاطى المخدرات لأدخل فيهـا، وعملت كالمجانين للحصول على أفضل جسم، وكنت أرتدي ملابس مثيرة حقًّا (حتى في أماكن مثل المدرسة).

وكنـتُ أدرس الصور الإباحية كل يوم، كنت بحاجةٍ لمعرفة ما إذا فاتني أي شيء، وكنت حريصة على معرفة كل شيء يخص الإباحية.

أنــا الآن، امرأة شـابة، وأرى من أين توّلدت معظـم صراعاتي في الحياة، أعـاني صعوبة كبيرة في الاستفادة من وقتي والإقلاع عن مشـاهدة الإباحية، أنا متزوجة، وأحبُّ زوجي، ولكنني أضع علاقتي معه في مقارنة بما أشـاهده من إباحية، وبالتالي هو لا يستطيع فعل كل شيء؛ مما أدى لعدم وجود حميمية في العلاقـة بيننا، بل أدى إلى وجود فجوة بيننا، وحتى وقت قريب، اعتقدت أنه كان خطأه.

لقـد قـررت إيقاف هذا، لقد سئمـت من أن أكون أسـيرة، أريد فقط أن أشـكركم على محاربة المخدر الجديد، وعلى الوقـوف ضد شيء مثير للجدل، إن مشـاركاتكم دفعتني للتفكير، وأنتم تساعدون الناس بشـكل كبير! الحياة ليس المقصود بها أن تعيش هكذا، ولن أضيعها بعد الآن.

إذا درس المشـاهدون الإباحية لوجدوا حقيقتها المزيفة بعد فترة طويلة، وسـوف يبـدؤون في العثـور على عيـوب في الواقـع، الإباحية تبيـع الأوهام الضـارة التي لا تشـبه أي شيء في علاقات الحياة الحقيقيـة، في عالم تكون فيه مشـاهدة الأفلام الإباحية شيئًا عاديًّا يتم خداع الكثير من المشاهدين؛ بسبب اعتقادهم أنها علاقات ذات معنى.

لقد تلقينا مؤخرًا بريدًا إلكترونيًّا آخر من فتاة كانت مدمنة على الإباحية منـذ كان عمرهـا ١٢ عامًا، والآن هي متزوجة، شـاركت معنـا كيف أثرت

سنوات استخدامها الإباحية بشكل عميق على قدرتها على الحصول إلى حياة جنسية جيدة مع زوجها المحبب، وكيف هي لا تزال تتعامل مع آثار سنوات الإذلال والإهانة من مشاهدة الإباحية، حيث تقول:

أنا أعلم أن الرجال لديهم مشاكل مع ضعف الانتصاب بسبب الإباحية، لا يمكنهم الحصول على الانتصاب؛ لأن الإباحية قد شوهت قدرتهم على الشعور بالإثارة. حسنًا، اتضح أنه نفس الشيء بالنسبة للنساء، لا شيء يمكن أن يفعله زوجي -وهو على استعداد للقيام به- يمكن أن يثيرني، إنه ليس كما لو أنه مستعد فقط لتجربة بعض الأشياء الدنيوية، ومع ذلك فهو غير مستعد لإساءة معاملتي، أو الاتصال بي بالأسماء، أو يحط مني، أو يستخدام عبودية من أي نوع، كالأشياء التي نشعر أنه من المفروض عدم تواجدها على سرير شريكين متزوجين (الرجل والزوجة)، لكن هذه الأشياء التي ربطتُ بها إثارتي أثناء إدماني لا أريد أي شيء من هذه الأشياء في غرفة نومنا، ولكن بدونها ... لا تتم إثارتي. نعم، عجز المرأة عن الإثارة لا يمنع ممارسة الجنس من الحدوث مثل عجز الرجل، لكن قلة الإثارة تعني أن التجربة التي يجب أن تكون جميلة وممتعة هي بائسة ومؤلمة بشكل لا يصدق، لا يزال لدي شهية جنسية، ما زلت أُجذب جنسيًّا لزوجي. لكنني لست متحمسَّة جنسيًّا،

وليس لأنه سيء و قبيح، إنه بسبب الآثار السيئة لإدماني، أنا أنكر عليه شـيئًا مهمًّا في زواجنا، وشـهيتي الجنسيـة محبطة دائمًا، فأنا غـير راضيه دائمًا، بسبب تصرفاتي الغبية منذ سنوات.

انظر، إذا كان مشـاهد الإباحية يشـاهد في كثير من الأحيان إباحية عنيفة أو مهينـة أو منحرفـة، فإنهم يقومون حرفيا بتكييـف دماغهم المرن العصبي؛ ليثيرهـم هـذا النوع من السلـوك، حتى لو كان يظهر أشـياء اعتقـدوا أنها في الأصـل مثيرة للاشـمئزاز أو خطأ، يصبح الخيال شـيئًا أكثر من مجرد عرض غير رسمي أو غير ضار، ويمكن أن يستهلك عقل المشاهد.

في الحياة الواقعية، لا يوجد شيء أفضل من أن تكون في علاقة يشعر فيها كـلا الشريكين بالراحـة الكافية، تمامًا كما هي، الأشـخاص الحقيقيون لديهم عيـوب، ولكن تعلم كيفيـة العمل معًا في علاقة هو نصف المتعة، نحن نقاتل من أجل الحب الأصيل؛ لأنه يستحق القتال تمامًا.

ما تستطيع فعله:

لـن تقارن الإباحية أبـدًا بالرضا عن العلاقة الحقيقية، فهي تسرق الناس مـن الألفة والحب، شـارك هـذه المقالة؛ لنـشر الكلمة عـن أضرار الإباحية، وزيادة الوعي حول هذه القضية الهامة.

إطلاق محادثات وإجراء حوارات:

هذه الحركة تـدور حول تغيير المحادثة حول المواد الإباحية، عند قيامك بتمثيل نقطة انطلاق يمكنك إطلاق محادثة ذات معنى حول مضار الإباحية، وإلهام التغيير الدائم في حياة الأفراد وعالمنا.



16 الفتاة التي انتصرت على إدمانها

من المحتمل أن تكونوا قد سمعتم آلاف المرات قصصًا تشبه قصتي، في صغري سمعت أشياءَ لم أفهمها ورأيت أشياءَ ما كان ينبغي لي أن أشاهدها، فقد زرعت الإباحية بداخلي بذرة نمت وكبرت حتى استولت عليّ وسرقت مني سعادتي وعلاقاتي وأشياء كثيرة لا تُعد ولا تُحصى.

كثيرًا ما ضبطت نفسي متلبسة بالسعي وراء أشياء صادمة، تشعرني بالتقزز ورغم ذلك كنت أعود لها دائمًا.

الأمر غير الطبيعي أو المجنون هو أن رغبتي في المزيد، فقد استولت عليّ ولم أدرك أثر ذلك في حياتي إلى أن أخبرنا معالج عن الآثار الضارة الناتجة عن الإباحية، وعندئذٍ أدركت أنني في مشكلة حقيقية.

لقـد كانت المرة الأولى التي يتحدث فيها شـخص ما إلى فتيات بصراحة وانفتاح، لقد تألمت عندما أدركت ما أفعله بنفسي ولكن هذا ما كان يجب عليَّ معرفته، حقًّا أنا أحتاج إلى التغيير.

بعـد ذلـك استغرق الأمر مني فترة لأدرك أنني لـن أستطيع التغلب على هـذا الأمر بمفـردي فعلاقاتي الأسرية كانـت دائمًا مزعزعة ولـذا اتجهت إلى شخصية قيادية أثق بها.

إنني أتذكـر قوله بأن الإباحية ستظل تغريني، ولكن إذا عملت على هذا الأمر بجدية فإن هذه المشاعر ستقل تدريجيًّا وهذا في الحقيقة ألهمني.

لم يكـن الأمـر أوهامًـا، إنما كـان هناك أمـل حقيقي، لقـد أصبح شريك المساءلـة الخـاص بي، وكنـا نلتقـي بانتظـام لمراجعة تقدمـي، لقد آمـن فعلًا بإمكانيتي على التغير، وساعدني على أن أؤمن بهذا في نفسي.

المساعـدة الأكـبر كانت مسـاري القدري والمصـيري في برنامج علاجي متخصـص في عـلاج إدمان الإباحية. بطريقة ما وجدت على الإنترنت شـيئًا عـن محاربة المخدر الجديد والذى كان دائمًا أمامي في أخبار الفيسبوك، ولكن مـا حقـق تغييرًا فعليًّـا بداخلي هو نشرهم شـيئًا عن برنامجهـم المتخصص في علاج إدمان الإباحية، والذي صُمِّم خصيصًا لمساعدة المراهقين أمثالي حول العالم للهروب من قبضة الإباحية.

سجلت معهم وقُبلت، برنامج *FORTIFY* كان حقًّا أكثر من رائع بالنسبة لي، لقد كان بالضبط ما أبحث عنه لمساعدتي، لقد نشر كثيرًا من المعلومات التي لم أرَ مثلها مطلقًا والتي ساعدتني على فهم وتحليل الآثار الضارة للإباحية، كان به تقويم للانتكاسة والانتصار والذي يمكن ملؤه يوميًّا، وأي انتكاسة تسجل بالطريقة والوقت والمكان لمساعدتك على معرفة أوقات ضعفك، شيء واحد أحببته والذي من الممكن ألَّا يعني الكثير للبعض ولكن بالنسبة لي كان مشجعًا هو أن علامة الانتكاسة كانت باللون الوردي والنصر بالأزرق، هذا شيء أحببته؛ لأنه لم يكن أحمر وأخضر ليعبر ببساطة عن الجيد والسيء، هذا ساعدني على معرفة أني لم أكن فقط أنجح وأقع إنما بالتأكيد أتعافى ولكن ببطء، كانت رسالة رائعة وقوية بالنسبة لي، من الممكن أن تبدو شيئًا بسيطًا لكن كان لها أثر كبير.

برنامج *FORTIFY* علمني كيفية التعامل مع الإغراء من خلال أفكار جديدة، أعطاني معلومات مفصلة عن دائرة الإدمان، وأعطاني أماكن لكتابة تجاربي ورأيي فيما يقال، إذا حققت هدفًا جديدًا تحصل على شارة جديدة لتحفزك وتدفعك للاستمرار في المحاولة وفعل الأفضل.

باختصار أنا أحب برنامج *FORTIFY*، وبدونه لم يكن شفائي ليكون دائمًا.

كانتـا سنتين طويلتين، تعرضت لكثير من الانتكاسات، رغبت في البكاء أغلب المـرات، ورغبت في الاستسلام مرات عديدة، أردت أن أنهي كفاحي وأصبـح حرة أخيرًا، ولكـن بالرغم من صعوبة الأمـر في مثل هذه الأوقات إلا أن أمـلي وشريكي في المساءلة وبرنامـج *FORTIFY* ساعدني على المضي قُدمًا.

أنـا فخورة لأنني حرة من الإباحية لمدة عـام تقريبًا، لقد كنت قادرة على الخروج ببطء من اكتئاب عميق سبّبه لي الإدمان، وأصبحت علاقاتي بالناس حولي أقوى.

إذا كنـت تعـاني مـن إدمـان الإباحيـة أو تعـرف شـخصًا يعـاني ويحتاج للمساعـدة فـأول شيء تحتاج إلى معرفته أن الأمر شـاق، فالقضاء على إدمان الإباحيـة كان أصعب شيء فعلته في حيـاتي، ولكن المتعة المؤقتة من النظر إلى صورة ما على الكمبيوتر لا تقارن إطلاقا بحرية أن تختار شـيئًا منتجًا ومرحًا واجتماعيًّا.

مـن الجيد أن يكون لك زوج أو زوجـة تحبك لنفسك وليس لمجرد أنه/ أنها تريد تجربة شيء جديد قد شاهدته فى الإباحية، الأمر يستحق لكي تشعر بالتحكم في مشـاعرك تجاه عائلتك وأصدقائك عن أن تعيش غاضبًا ومكتئبًا طـوال الوقـت، الأمر يستحق لكي لا تشـعر بالرغبـة فى أن تحبس نفسك في

غرفتك لكي تحظى أنت وشاشة الكمبيوتر ببعض الخصوصية، الأمر يستحق لأن السعادة الدائمة لا تأتي من الشاشة ولا من مشاهدة ممارسة مزيفة للجنس من غرباء.

أنا أعدك أن الأمر يستحق أن تهرب من الإباحية.

الإباحية تضر، الإباحية تقتل الحب، أنا أعرف هذا من تجربتي الشخصية، ولن أعود لها أبدًا.



17 عزيزتي الغالية
(رسالة من فتاة متعافية إلى كل فتاة تعاني من إدمان الإباحية)

صديقتـي، هل تعلمين أنني مررت بكل ما تمرّين به الآن، فهذه المشـاعر التـي تشـعرين بها ليست غريبة علي، لكننـي الآن -بفضل الله- أنظر إليها في مرآتي فأرى انعكاسها في الخلف يهرب بعيدًا، تلك الأحاسيس الشـنيعة مثل كره النفـس والإحساس بالعار والرغبة الجنسية المشـتعلة، التي كنت أخاف ألا أتمكـن من السيطرة عليها، والاكتئاب والندم وغيرها الكثير من المشـاعر التي كانت جزءًا من واقعي منذ فترة ليست طويلة.

فعندما كنت في حوالي الحادية عشرة من العمر، وجدت بعض المجلات الجنسيـة المخبأة عنـد بيت أحد أقاربي، وسرعان ما بـدأت البحث عمدًا عن تلك الأشياء التي وجدتها بالصدفة، وبسرعة أيضًا تحول هذا البحث المتعمد إلى إدمان، ولم يأتِ -للأسف- إدمان مشـاهدة الإباحية لوحده، بل جر معه تلـك العـادة السيئة التي تسمـى العادة السرية والتي أدمنتها بشـدة، ثم حين

أصبحت بالغة، انغمست في العلاقات غير الشرعية مع شركاء مجهولين وأصبحت مدمنة «للزنا».

وكنت أعرف أني وحيدة ويائسة وأني غير طبيعية وأعاني من خلل شديد، ولا أشك مطلقًا أنك -صديقتي- قد عانيت من بعض (إن لم يكن كل) هذه المشاعر والأفكار، لكن دعيني أُسعَد بإخبارك أنك لستِ وحدك وأنك لست عاجزة، ولست شاذة، وأنك تستحقين أن تعرفي الحقيقة. فما هي الحقيقة؟

جزء من هذه الحقيقة هو أن الإحصائيات تشير إلى أن ٤٠٪ من النساء تحاربن الإباحية، فأنت لست وحدك، أنت ككل النساء التي تعاني، محطمة، ومع ذلك لست شاذة، ولكن الحقيقة الأهم هو ذلك الأمل الذي يلوح في الأفق، فبالرغم من وجود العديد من النساء اللاتي يحاربن الإباحية فإن الكثيرات منهن تَمَكَّنَ بفضل الله من التحرر!

فهل حاولتِ التحرر مرارًا وتكرارًا؟ هل وعدت نفسك ألف مرة أنك لن تشاهدي الإباحية مرة أخرى؟ هل شعرت بالتقزز من عادتك القبيحة التي تمارسينها سرًّا والتي لا تستطيعين التوقف عنها؟ هل احتقرت نفسك؛ لأنك تظلين تخبرينها بأنك يجب أن تكوني عفيفة، وأن تحفظي نفسك لزوجك ثم تعودين فتسلمي نفسك لرجل آخر؟ هل جعلك كل ذلك تشعرين أنك

لا تريدين المحاولة مرة أخرى؟ إذا كنتِ أجبت عن أي سؤال من هذه الأسئلة بنعم فعندي لك بشرى رائعة، ومعجزة على وشك الحصول!

ارفعي رأسك، فالله وحده يعلم بما يعتمل في صدرك وهو يحبك، ويعلم صدق رغبتك في التوبة وصدق كرهك للمعصية ومحاربتك لها، بل يبسط يده إليك لتلجئي إليه فأبواب التوبة دائمًا مفتوحة، وأكثر من ذلك، فقد ساق لك هذا الموقع وساقني إليك لأحكي لك تجربتي. ألا يدل ذلك على عظيم كرمه ورحمته بك؟ ألا يدفعك ذلك للتصدي لشيطانك ونفسك التي تأمرك بالسوء والفحشاء؟ أرجوك صديقتي لا تدعي ماضيك يؤثر على مستقبلك، فالتوبة الصادقة تَجُبّ ما قبلها، ويبدل الله سيئاتك إلى حسنات.

أعرف ذلك الشعور عندما تحاربين لسنوات وتستمرين في محاولات الإقلاع عن عادة تكرهينها، وأعرف كيف يصيبك هذا الأمر بالشعور بالعجز وأنك لم تعودي تريدين المحاولة مجددًا، لا تتركي نفسك عاجزة، فكيف ترضين بالعيش في ضنك المعاصي وتعاسة الذنوب وتتركين اطمئنان القلب وراحة القرب إلى الله وسعادة الانتصار على النفس، وأعلم ما هو شعور أنك قد حاولت كثيرًا جدًّا أن تتوقفي إلى درجة أن أصبح الاعتقاد بوجود أمل يبدو مرعبًا بالنسبة لك، لكنني أعلم أيضا إحساس المثابرة ومحاولة البدء من جديد وإحساس التضرع بين يدي الله والانكسار له والتذلل بقدرته وضعفك

أن يرحمك ويهديك سبيل الرشاد، فهو الذي خلقك وهو الذي يعرفك تمام المعرفة وكمالها، وهو الذي أنزل إليك تشريعاته لتتوافق مع احتياجاتك التي فطرك عليها، فلا إباحية ولا عادة سرية ولا علاقات غير شرعية خارج الإطار الذي شَرَعه الله تستطيع أن تلبي تلك الحاجات الفطرية.

فهذه الطرق غير السوية تؤذيكِ وتجعلك تشعرين بالفراغ والألم النفسي، وتجرفك بعيدًا عن فطرتك وعن طبيعتك التي جبلك الله عليها، وتجعلك تعيشين في ضنك حقيقي، إن لم تستسلمي -يا صديقتي- ومضيت في طريق التوبة والتعافي من هذا الإدمان بقوة فإنك في النهاية ستحققين الانتصار بإذن الله! فيوم واحد من الإقلاع يتحول إلى أسبوع والأسبوع يتحول إلى شهر والشهر سيتحول إلى سنة وسنين بإذن الله! وتنتظرك على الجانب المقابل، حياة مشرقة نظيفة أؤكدها لك، وستكون رحلة جهاد شاقة، لكنها تستحق كل لحظة وكل ثانية، وتستحق أن تظل في ذاكرتك للأبد تفخرين بخوضك لها.

ما ينتظرك هناك هو نهاية ذلك الجبل من العار الذي يجثم على صدرك، ونهاية ذلك الخلل في حياتك الاجتماعية وعلاقاتك، ونهاية كرهك لنفسك، ونهاية كل تلك المشاعر السلبية التي كنتِ تشعرين بها وأنت أسيرة ذلك الإدمان، ما ينتظرك هناك هو أن تعيشي حياتك متحررة من شؤم معصيتك، وتستمتعي بالسعادة الحقيقة التي تتشوقين إليها، وتستعيدي شعورك بالطهر

والعفـاف، وتتمكني من التعامل مع مشـاعرك بطـرق صحية وتختبري حياة الحرية من ألم العبوديـة للمعصية وتتلذذي بعبوديتك لله وحده. الحرية ممكنة يا عزيزتي فالباب مفتوح أمامك، فهلّا تعبرين؟ ﴿أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ أَن تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ ٱللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ ٱلْحَقِّ ...﴾ محبـة الخـير والسعـادة لك، صديقتك التي كانت تعاني مثلك، أتمنى أن أراكِ على الجانب الآخر.



18 رسالة إلى أي فتاة تعاني من إدمان الإباحية

رسالة مفتوحة إلى أي فتاة تعاني من إدمان الإباحية.

كتبت سيسيليا وار في موقع تأثيرات الإباحية تقول:

يا فتاة، أنا أعرفك.

أعرفك عندما يساورك القلق من العالم المحيط بك، وعندما تكون المدرسة صعبة جدًّا عليك، وعندما يهجرك صديقاتك، وعندما تكسر صديقتك قلبك، وأنا أعرفك عندما تشاهدين الجميع من حولك وقد تزوجن وتشعرين بأنك غير مرئية، وأنا أعرفك حينما يصبح كل ما فعلتِه يسقطك يومًا بعد يوم بعد يوم.

وأنا أعرفك عندما تذهبين إلى غرفتك ليلًا وتقولين لنفسك أنك لن تدخلي إلى هذا الموقع، وأنا أعرفك عندما تقولين أنك فقط ستبحثين في

الإنترنت قليلًا، وأنا أعرفك عندما تقولين أنك لن تذهبي بعيدًا، وأنا أعرفك عندما تقولين أنك في حاجة إلى الشعور بشيء جيد، وأن كل ما تحتاجينه هو بعض الراحة، وعندما تقولين أن هذه هي المرة الأخيرة على الإطلاق، وبعدها لن أنظر إلى تلك المشاهد مرة أخرى.

وأنا أعرفك بعد يوم، أو أسبوع، أوربما حتى شهر، وقد احتفظتِ بذلك الوعد بعدم الرجوع مرة أخرى إلى هذا الطريق، وأنا أعرفك عندما تمر عليك كل لحظة وكأنها معركة، وأعرفك عندما تأملين أن تتوجهي إلى سريرك للنوم بمجرد وضع رأسك على الوسادة دون أن تطالعي في هاتفك الذكي (الغبي) للحصول على أي شيء وكل شيء، وأعلم أنك لم تفلحي في تحقيق ذلك، وأعلم أنك قد سقطتِ مرة أخرى، وعندما تعودين إلى الصفر، ثم تبكين إلى الله قائلة: «أنا لا يمكنني القيام بذلك».

أنا أعرف كل هذا؛ لأنني كنت مثلك أعاني مما تعانين منه.

وأنا أعلم ما تشتكين منه؛ لأنني كنت كذلك، أنا ناضلت وكافحت؛ كي أتخلص من تلك العادة السرية والصور الإباحية لمدة ١١ سنة طويلة ومحبطة، لقد وقعت مرارًا وتكرارًا، ومرارًا وتكرارًا، كانت هناك أوقات كنت أبرر فيها وأتجاهل المشكلة، كانت هناك أوقات أسمي هذه المشكلة بأسماء أخرى بدت لي أقل رهبة.

لقـد بحثـت عن مصادر كانت تقول لي أن ما أفعله كان حسنًا، وأنه جزء طبيعي من الحياة الجنسية، ولكن ما كنت أشـعر به في داخلي غير ذلك، وكان هناك وجع في قلبي يقول لي: «لقد خُلقت لأعظم من هذا» واستمررت.

وهكذا توسلت لله لمساعدتي على التغيير.

وكـان الطريـق طويـلًا، ولم يكـن ثابتـًا، كانت هناك أشـهر مـن النجاح وأشـهر ليست كذلك بكثير، ولكن بعد ذلك بدأت تلك الأشهر تطول أكثر من ذلك، وتبتعد عن بعضهما البعض.

فكان السقوط كل شهرين، ثم كل ستة، ثم مرة في السنة، ثم مرة في السنتين!

ثم جاءت تلك اللحظة عندما شعرت فيها أنني منتصرة.

ربما كان الإغراء يتسلل إلى داخلي، ولكنني لم أعد أخشى أن أجلس على جهـاز الكمبيوتـر الخـاص بي أو الآي فون، ولا يخيفنـي أن أكون في سريري بالليـل، فقد أصبـح لديَّ سيطرة على هذه الأشـياء، وأصبحـت أسيطر على جسدي، فمن خلال عون الله لي، أنا الآن منتصرة.

٢٠١٦ هو عامك!

١١ فبرايـر ٢٠١٦ سيكون ١٠٠٠ يومًا مر منذ المرة الأخيرة التي أقترف فيهـا ذنـب النظـر إلى الإباحيـة، ولكنني مـا زلت يقظـة، وما كـان يستهلك أفكاري على الدوام الآن الأصبح بالكاد ومضة خفيفة تمر بدماغي.

وأنتِ كذلك يمكنك الفوز، وأنا أعلم أنكِ قادرة على الانتصار على هذا الأمر.

ابدئي اليوم، وفي هذه اللحظة بالذات.

ألزمي نفسك بعدم السماح بمشاهدة المواد الإباحية في حياتك مرة أخرى.

ابدئي الغد من اليوم على هاتفك، قومي بتحميل تطبيق (حرر نفسك)، وحددي هدفًا صغيرًا لم تحققيه من قبل، ثم بعد الوصول له حددي هدفًا آخر، تسلحي بقربك من الله.



19 فتاة تحكي قصة نجاحها في التعافي (قصة حقيقية)

تجربة مؤثّرة جدًّا ومُعبّرة، أرسلتها لنا صاحبتها، إنها قصة إحدى بطلاتنا ترويها لنا بعد مرور ٩٠ يومًا بدون إباحية.

وأحب أن ألفت نظركم إلى أن هذه القصة تثبت أن مَن لجأ إلى الله، واعتصم به ثم أخذ بالأسباب بعزم وإرادة فإنه سينجح.

وإليكم الرسالة:

السلام عليكم ورحمة الله.

سأكتب لكم قصتى مع العادة والإباحية باختصار والتي أحب أن أضع لها عنوانًا وهو:

«كنت غريقةً فأنقذني الله».

نعم فقد كنت غريقة تائهة ضائعة وحيدة، ولولا الله لظللت تائهة طوال حياتي منغمسة في ذلك المستنقع.

أتعلق بشخص وأقول: هذا مَن سيأخذ بيدي وإذا به يتركني أو يغرقني أكثر، ثم أتعلق بآخر ويفعل بي كما فعل الأول، وهكذا أجد نفسي أغرق أكثر إلى أن توجهت بصدق إلى الله، فأنا أريد النجاة، وهنا فقط نجوت من الغرق؛ فقد أنقذني الله.

كانت بدايتي وأنا عمري ٨ أعوام، حينما تحرش بي أخي، ليس مرةً أو اثنتين، ولكن كثير جدًّا، والله إن قلبي لينزف دمًا وأنا أقول أخي، لكني عاهدت نفسي على أن أتحدث معكم بكل صدق.

نعم، هو أخي السبب الرئيسي لوقوعي في هذا النفق، ولكن أشهد الله أني أسامحه؛ لكي يسامحني الله عما اقترفته، ثم بعدها لا أذكر الوقت تحديدًا... مارست العادة السرية وأنا طفلة وأدمنتها، لم أكن أعرف -ككثير منكم- ما هي، وما حكمها، ولكن قلبي كان يحدثني دائمًا بأنها شيء خاطئ.

بعد ذلك جاء الحدث الذي قصم ظهري بموت أحب الناس إلى قلبي وعقلي وكياني، لقد ماتت حبيبة قلبي، ماتت مصدر ثقتي وأمني وأماني، ماتت من كانت لي الحياة، فشعرت وكأن قلبي ينتزع مني، وأني جسد بلا روح، ولم يمر وقت طويل على وفاتها إلا وتوفي أبي؛ فأصبحت يتيمة الأبوين، شريدة وحيدة كئيبة لا أعبأ بأحد ولا أحب أحدًا، فلا أم ولا أب ولا أصدقاء ولا أقارب.

تماسكت ظاهريًّا فقط، لكنني كنت محطمة ومكسورة داخليًّا، في بداية دخولي الجامعة قرأت مشكلة فتاة تحكي أنها تمارس العادة، فتفاجأت جدًّا أن ما أفعله هو العادة السرية وقرأت الرد، فإذا هي محرمة، وقرأت أضرارها، ثم بعدها حاولت أن أقف وأن أبتعد عنها، ولكني كنت أعود دائمًا بعد فترة سواء قصرت أو طالت، كنت أعتقد أن ما حدث لي هو الشيء الأسوأ في حياتي.

إلى أن دخلت الجامعة، وتقربت صديقة مني على وعد منها بأن تساعدني؛ لأنها كانت تعرف ظروفي ووحدتي، فتعلقت بها فإذا بها توقعني في فخ أكبر، قضت على ما تبقى لديّ من أمل، وأصبحت أهرب من إدمان إلى إدمان آخر.

بدأت بالعادة ثم بقراءة القصص المثيرة ثم انجرفت لنفق الإباحية المظلم، لم أكن أعلم أني أفعل ذلك؛ كي أعوض الفراغ والنقص والكسر والألم الذي بداخلي، زاد كتماني أكثر، فكلما حكيت لأحد ولو جزءًا صغيرًا من حياتي، إما أنه لا يفهمني، أو يستغلني أبشع استغلال، لم يكن بجانبي أحد لا أهل ولا أصدقاء، كنت وحيدة كأقصى وأشد ما تكون الوحدة، كنت أمكث بالأيام، أبكي وحدي داخل غرفتي، لا يشعر بي أحد، كنت مدمرة حقًّا.

أبكي وأصلي قيام الليل وركعتي التوبة، وأتوسل إلى الله وأعاهده أني لن أعود وإذا بي أعود مرة ثانية، حاولت مرارًا وتكرارًا وأخذت أبحث على الإنترنت وأسمع دروسًا دينية، وأبتعد ولكن إذا بي أرجع ثانية وهكذا.

ظننت أن الزواج هو الحل فخطبت أكثر من مرة ولكن فسخت خطبتي قبل الزواج مباشرة، فتدمرت أكثر وأكثر، ولكن بعد ذلك علمت أن الله أنقذني أيضًا، فقد خطبت لأشخاص سيئين، وكنت أعرف ذلك ولكني كنت دائمًا أعرف أني أكثر سوءًا، ولا أستحق أفضل منهم بسبب إدماني.

ثم جاءني النور أخيرًا!!..

فكان لا بد أن أعيش في العتمة طويلًا حتى أستشعر النور بكل كياني، فقد وجدت صفحة علاج إدمان الإباحية بالصدفة.

كان ذلك من ٩٠ يومًا لم أتردد ولو للحظة واحدة، ودخلت مباشرة إلى جروب التليجرام، وهنا أعتبرها نقطة التحول التي غيرت حياتي كلها وهذا كله من فضل الله.

اندمجت مع البنات واطمأننت إلى أنني لست الوحيدة التي تعاني، وقرأت عددًا لا بأس به من المقالات، وسمعت جميع دروس أندرو ميشيل وسين راسيل وأليكس (دورات التعافي على موقعنا بالساوند كلود).

وصدمت من كم المعلومات التي عرفتها بداية من كوني مدمنة رغم صعوبة وقسوة تلك الكلمة، إلا أني أعترف أني مدمنة لأصعب أنواع الإدمان.

ثم معرفتي لنفسي، ولحقيقة إدماني، والأسباب التي دفعتني للإدمان، وغيره الكثير.

أشفقت على نفسي كثيرًا، وأخذتها في حضني وبكينا سويًّا بكاءً حارًّا مريرًا، بكاء يحمل سنوات من الكبت والدمار والوحدة والألم والانكسار، ومعاناة طوال ١٦ سنة أو يزيد: ظلمتكي يا نفسي ظلمًا كثيرًا فسامحيني.

﴿وَمَا ظَلَمْنَاهُمْ وَلَٰكِن كَانُوا أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ﴾ [النحل:١١٨].

ثم أخذت ذلك العهد على نفسي أني لن أعود أبدًا مهما حدث، فها قد أرشدني الله للطريق وللرفقة الصالحة، فليس أمامي إلا أن أصدق الله وأسير بجد لبناء ما عكفت على هدمه طوال تلك السنوات الطوال:

١- بدأت بكتابة خطتي الشخصية للتعافي:

كتبت فيها أهدافي من التعافي والأضرار التي ستحدث إذا لم أتوقف.

وأيضًا الأسباب التى تجعلني أعود وأنتكس، وعزمت على أن أعالجها جميعًا.

٢- بدأت بتطبيق تقنية التعرض ومنع الاستجابة المصغرة (إحدى التقنيات في دورة أليكس للتعافي).

٣- استخدمت تطبيق *shield my teen* و*ABP* لحجب الإعلانات.

٤- وجدت الفيس بوك يؤثر عليّ سلبًا عندما أعرف أخبار من حولي، كما أنه يضيع وقتي.

فألغيت حسابي.

٥- وأيضًا كنت مدمنة للروايات ولكن وجدتها سببًا كبيرًا في انتكاستي من قبل، فلم أعد أقرأها نهائيًّا.

٦- وجدت بعض صديقاتي كلامهم يؤثر سلبًا عليّ، فابتعدت عنهم.

٧- وقضيت على فراغي تمامًا، فذهبت إلى دار تحفيظ القرآن، أصبحت اجتماعية أكثر، وأحاول أن أصل رحمي، وتعلمت مهارات يدوية جديدة، وجدت أن هناك العديد من الأشياء الجميلة والنافعة التي أستطيع أن أشغل وقتي بها، بل أصبح الوقت لا يكفي لأنجز مهامي.

٨- بدأت أراقب مشاعري وأحاول ألا أصل إلى درجة الحزن الشديد.

فهدفي التعافي، ولن أسمح لأي شخص أو شيء أن يبعدني عنه، لذلك كلما زادت مشاكلي وبدأ الحزن الشديد يتملكني يرن جرس الإنذار بداخلي: أن احذري، فأدعو الله أن يفرج عني وأشغل نفسي بعمل نافع.

الحمد لله أتممت ٩٠ يومًا بلا زلات، ولكن حصلت لي هفوة واحدة كنت سأقع فيها، ولكني وأنا أفتح مقطع بكيت ودعوت من قلبي: ساعدني يا رب لا أريد أن أعود.

ولكني أيضًا لم أستطع أن أبعد الهاتف، وما زلت أفتح المقطع، فإذا بالمقطع لم يفتح؛ لأنني كنت فعّلت برنامج حجب الإباحية من قبل.

فحمدت الله كثيرًا فقد أنقذني الله.

تعلمت خلال هذه الأيام:

* أن أجاهد بتركي للإباحية، وسلاحي هو حسن ظني بربي، أنه -سبحانه- يعلم صدقي، ولن يضيعني أبدًا، ﴿ وَٱلَّذِينَ جَٰهَدُواْ فِينَا لَنَهۡدِيَنَّهُمۡ سُبُلَنَاۚ وَإِنَّ ٱللَّهَ لَمَعَ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ﴾ [العنكبوت:٦٩].

* وأن أسد فراغ نفسي بلجوئي إلى الله.

* وأن لا أيأس أبدا، فليس مهم متى نصل ولكن المهم أن نموت على الطريق.

* تعلمت أن أحل مشاكلي وأواجهها بدلًا من الهروب.

* تعلمت أنني إذا أذنبت فأتبع ذنبي بطاعة مباشرة.

﴿ وَءَاخَرُونَ ٱعۡتَرَفُواْ بِذُنُوبِهِمۡ خَلَطُواْ عَمَلٗا صَٰلِحٗا وَءَاخَرَ سَيِّئًا عَسَى ٱللَّهُ أَن يَتُوبَ عَلَيۡهِمۡۚ إِنَّ ٱللَّهَ غَفُورٞ رَّحِيمٌ ﴾ [التوبة:١٠٢].

* تعلمت أني أصبر ولا أتعجل فى التغيير الكلي، وأن أعامل نفسي بهدوء.

* تعلمت أن الشيطان لن يتركني أو يترك أيًّا منا ليهنأ، فهو سارق الإيمان.

لذلك أثناء رحلة التعافي فهو يضع المزيد من العقبات والأحزان في طريقنا؛ لكي يمنعنا ويُعيقنا من الوصول، ويصعب علينا الطريق، ولكن

كلـما وجـدت الدنيـا تضيق بي ألجـأ إلى الله وأدعـوه أن يثبتنـي، ويعينني على الخروج من تلك المشـاكل، وأحدّث نفسى أنها ستمر كما يمر كل شيء، وأنه لا بـد أن أواجـه صعوبـات؛ لكـي أخرج من هـذا النفق، الأهـم أن أسير في طريق التعافي.

ولأول مرة أشـعر بطعم الحرية فقد كنـت حبيسة قفص مظلم لا أعرف كيـف أغادره، وأرشـدني الله وساعـدني وغادرته بلا عودة بـإذن الله، واليوم فقط أشـعر أني إنسانة تنهمر دموعي ليس حزنًا ولكن فرحًا شديدًا بنعمة الله وفضله عليّ.

اليـوم فقط لي هدف لأعيش لأجله، فلـم أعد تلك الفارغة، فلك الحمد يا الله على نعمتك وفضلك عليّ.

دائمًا كنت أسأل الله وأبكي لماذا؟ لماذا هذا الذنب؟

الآن فقـط أدركت نعمة ربنا عـليّ؛ ابتلاني ليطهّـرني لينقّيني؛ لكي أكون أقوى وأفضل، فلقد تغيرت حياتي كلّها، وأصبحت متّزنة، وأشعر بحالة من السلام النفسي والتسامح مع الجميع.

فاليوم فقط أجد نفسي مختلفة ٣٦٠ درجة عن تلك التي دخلت الجروب من ٩٠ يومًا.

المعتقدات الخاطئة التي كنت أعتقدها:

١- أن الـزواج هو حل لهذه المشـكلة، ولكـن الآن أدرك جيدًا أن الزواج ليس حـلًّا كما كنت أعتقد، فأكثر المدمنين متزوجـون، لذلك أنا أريد التعـافي لله أولًا ثم لنفسي، أما الـزواج فليأتِ في الوقت الذي يأذن به الله، ولأتفرغ الآن لبناء نفسي وتطويرها ومساعدة غيري.

٢- أن العـادة السريـة أمر طبيعـي وأن عدم تفريغ الشـهوة يُحـدث كبتًا، ولكـن هذا خطأ، فلم يحدث أن مات أحـد لعدم ممارسته للعادة، فلو كانـت صحيحة لما حرمهـا الله، فحسبي الله على مـن يدمرون عقولنا بتلك الخرافات.

٣- أن العادة والإباحية لم تكن بسبب شـهوة زائدة عندي، ولكنها وسيلة اتخذتها للهروب من الضغط والوحدة والاكتئاب الشديد.

٤- الشـهوة من الصعـب جدًّا السيطرة عليها، ولكـن هذا ليس صحيحًا فلسنـا حيوانات، فالموضـوع يرجع إلى دماغنـا وإلى برمجتها وتغذيتها بالمعلومـات الصحيحة، فإذا استطعنا أن نفهـم دماغنا جيدًا استطعنا التغلب على الإدمان.

وأرجو لكل مـن يقرأ قصتي أن يدعو لأمي بالرحمة والمغفرة، وأن يدعو لي بالثبات.

جزاكم الله عني خير الجزاء، لا أعرف كيف أشكركم، و أدعو لكم دائمًا، أضاء الله حياتكم كما كنتم سببًا في نور حياتي، وجعل ما تفعلوه لنا فى ميزان حسناتكم أنتم و(مديرة جروب الفتيات) ومن يعاونها وكل العاملين في الصفحة.



20 تعرَّف على كيفية نجاح تلك البطلة؛ لتصل للشفاء مع واعي

في كل لحظة من اللحظات توقع شفاء متعافٍ أو متعافية جديدة مع فريق واعي، إن الحلم لم يصبح حقيقة واقعة فقط، ولكن أصبح واقع الشفاء من إدمان مشاهدة الإباحية حقيقة، تتجدد كل يوم مع فريق واعي.

نقلت لكم أ. أنسام الصمادي – اليوم قصة لبطلة من جروب «حرري نفسك» على تلجرام، وهي إحدى جروبات فريق واعي الآمنة التي توفرها لكل طالبي الشفاء من إدمان مشاهدة الإباحية؛ لكي يتبادلوا الخبرات في تطبيقهم لكورسات التعافي من إدمان مشاهدة الإباحية.

والآن نترككم مع القصة التي روتها بطلتها بنفسها لم نتدخل بها ولو بتعديل بسيط؛ حتى يصل الإحساس كما هو لكل القراء.

بطلة من بطلات جروب . حرري نفسك:

مثل الكثيرات منكن، كنت أبدأ من جديد بعد كل فشل، وعندما أقع من جديـد أتساءل: أين الخلل؟ أين الخطأ؟ كل هذا وأنا أعيش في ظلام المعصية وخنقـة الذنب، إلى أن أذن لي الله أن أتعـرف على واعي، وأنا في يومي ١١٥، من التعافي تعلمت الكثير عن معصيتي التي كنت أرمي نفسي بسببها بالنفاق، وفهمـت أنها مجرد سلـوك إدماني، يـزول باكتساب عـادات جديدة وطمس مسـار العـادة الخبيثة، كنت سعيدة جـدًّا يومها عندما تعرفـت على مسارات الدماغ، وكيف أنـه يمكننا تغذية بعض المسارات؛ لنكتسب عادات جديدة، ونجعلهـا قوية، وفي المقابل يمكننا أيضًا طمس القديمة وجعلها نسيًا منسيًّا، فباشرت العمل مباشرة، تخيلت أن حياتي ترتبط بخمسة مسارات:

- الصلاة.
- الرياضة.
- النظافة.
- الأعمال اليومية سواء دراسة أو أعمال البيت.
- النوم.

وبـدأت رحلتي الجديدة حيـث جعلت تغذية مسـار الصلاة أهم شيء، واهتمـمـت بعد ذلك بالمسـارات الأربعة بنفس الاهتمام، فأنـا أتصور حياتي قائمة عليها، فلا يمكن أن أهتم بمسار وأترك الآخر.

للوصول إلى ٩٠ يومًا:

قسمت التسعين يومًا إلى ٣٠ يومًا، وقسمت الثلاثين يومًا إلى ١٠ أيام، وقسمت العشرة أيام إلى ٣ أيام، بحيث وضعت التسعين هدفي البعيد، والثلاثة أيام هدفي على المدى القصير، وكنت في كل مرة أكافئ نفسي بعد النجاح بشراء قارورة عطر أو صنع كعكة بيدي والاجتماع مع العائلة. هكذا إلى أن وصلت إلى ٩٠ يومًا.

ما يساعدني كثيرًا هو إرسال جدولي اليومي للمشرفات؛ لأنني بهذا أثبت ملامح المسارات في عقلي، وأذكر نفسي بأن هذه هي تفاصيل يومي، وهذه هي عاداتي؛ فتترسخ أكثر وأكثر في ذهني.

وأيضًا في رحلة التعافي أعتمد على الرضا والقناعة كأسلوب حياة، لا أتحمس كثيرًا ولا أدع الغبار يكتم روحي، فأنا أعيش حياة عادية جدًّا وبسيطة، لا أطلب المستحيل فأنكسر، ولا أعيش كئيبة فتخمد روحي.

أسأل الله أن يرزقني الثبات وإياكن فراشاتي.



21 قصة فتاة من قبور الإباحية لنور الشفاء بمساعدة واعي

من إحدى حسابات واعي الآمنة، ذلك الأمان الذي يشعر به وتشعر به كل فتاة وكل شاب في طريق الشفاء من إدمان مشاهدة الإباحية، هذا الأمان الذي يشعرون به داخل حسابات واعي المختلفة، يجتمع الإدمان مع المساندة؛ فينجح المدمن في دورة التعافي التي ألزم بها نفسه، بمساندة قوية من الجميع، هذا ما حدث لبطلتنا، حين نجحت في الوصول للشفاء من إدمان مشاهدة الإباحية، والآن نترككم مع القصة.

صورة أرشيفية

بداية ظلامي:

كنت في ما مضى طفلة سعيدة الأركان، ابتسامتي لا تفارق محياي، وشعور الرضا بخالقي يملأ قلبي طمأنينة تجعلني أنام فوق السحاب، في يوم من الأيام وأنا بسن ١٢ دفعني فضولي البريء الأبيض لأعوام من السواد،عشت فيها أقسى أنواع ألم الروح والجسد، في بداية فضولي لم أكن أعرف ما اقترفته من جرم في حق نفسي، كنت في بداية طريق الإدمان، لا أزال أملك إمكانية الحياة، فالإباحية لم تستولِ عليّ كليا، كنت أدرس وأجتهد وأتفوق، وكنت أحافظ على علاقتي بالله، ومرت الأيام تجرّ معها ساعات سعيدة تتخللها لحظات حزن وتأنيب نفس، (لحظات السقوط في العادة)، تراكمت تلك اللحظات لترمي عليَّ شقاء المعصية فيها، (عند ممارسة العادة)ها أنا في الثانوية الآن وشيء ما ينهش روحي؛ فأشعر بضيق يجعلني أعاتب نفسي وأرميها بالنفاق، فالناس اعتادوا أن ينظروا إليَّ كإنسانة راقية النّفس بلباسها وأخلاقها، وابتدأ الموت البطيء بخنقة تدِبُّ في شرايين قلبي.

صورة أرشيفية ٢

وابتدأ الفساد ينتشر:

وابتدأ الفساد ينتشر في عقلي قاتلًا كل شيء جميل ... كل حلم رسمته، كل هدف، بل وكل معلومة تعلمتها في دراستي يوم أن كنت متفوقة، صعدت إلى الجامعة أحمل سميّ القاتل في خلايا عقلي، بدأت الإباحية تتغلب على حياتي فتحكمت فيها كلية رافعة راية سيطرة الفساد على عقلي، تلك الضحكة التي قيل لي يوما: إنها بحجم السماء اغتيلت في وجهي، تلك الأناقة التي أحبني معظم الناس لأجلها استعمرت، وظهر وجه شبح يزور دهاليز المعصية كل ليلة، أنا لم أعد أنا، وآه كم بكيت! وكم نزفت روحي! وآه كم دمت دواخلي! سكن القلق القاتل والأرق المقيت حياتي، لا تمضي ثانية من دون أن أتفكر ذنبي فأبدأ بالعتاب الدامي، لم أكن أعرف من أين أبدأ، فبدأت بحرب مع نفسي، وآه كم ظلمتها (يا نفسي سامحيني) في دهاليز الإباحية المظلمة! فقدت الكثير الكثير، فقدت الحياة. الكل ابتعد عني؛ لأنني صرت لا أشبه شيئًا، وكل من يراني يمكنه أن يرى من خلالي ساعات المعصية، رمتني الإباحية في بئر لا متناهي الظلام، بلا عقل بلا جسد بلا روح. لمدة عشر سنوات أنا متشردة العقل جائعة الروح، تعبة الجسد، ولمدة ١٠ سنوات وأنا اظن أن مآلي للموت، أنني لا أنتمي لعالم البشر الذين كانوا بنظري أرقى من أكون أنتمي

إليهم، في خضم كل هذا كان الله معي وأنا من شدة ظلالي لم أكن أنتبه، تابعني الله بلطفه وكرمه اللامتناهي، سترني الله، الله أنقذني!

هـذا فقط بعض الحطـام الذي سببته لي الإباحية، ومـا لم تستوعبه كلماتي كان أعظم.

بداية النور:

أذكـر أنني من شـدة نـزف دواخلي صرخت مـرة وأنا بـين أهلي صرخة الأمـوات في القبـور، نعـم لأننـي كنـت ميتـة في قبر الحيـاة الكبـير، صرخة زعزعـت خلايا جسـدي وأعصابه، صرخت صرخة من جـوف يائس مليء ببقايـا الشـيطان، لأول مرة منذ سنين طوال أسمع صـوت روحي، روحي التـي كتمـت تحت أشـلاء قلبي، لأول مـرة أسمع صوتي أنـا، وليس صوت الشيطان، وبدأت رحلة البحث عن الحياة.

والتقيت بمجموعة دعم من واعي..

في طريقـي إلى الخـلاص سقطـت مرات كثـيرة، وكانـت روحـي تغـادرني في كـل مـرة، لكنهـا تعود اشـتياقًا للتوبـة، في طريقي للخلاص التقيت بأجمل مجموعة دعم تعرفت عـلى «واعـي» فتعرفـت عـلى سبـب سلوكي



المدمن، وكيفية العلاج منه وأنا اليوم في يومي ٨٥ وأنا أبلغ من العمر ٨٥ يومًا، وبعد خمسة أيام سأحتفل بعيد ميلادي التسعين. أنا اليوم كطفل صغير أتعلم المشي والكلام والضحك والأكل وأتعلم ماما وبابا، وأتعلم اسمي وكل شيء عني، أتعلم المشي في مسارات عقلي؛ لأطمس المسارات المظلمة التي استعمرته، الآن فقط أتنفس الحياة، آه الحياة! أقراني يفتخرون بشهادات تخرجهم وحصولهم على الدكتوراة، أما أنا فأفتخر بأن عمري ٨٥ يومًا كواحدة من البشر، أفتخر بأن خلية واحدة من بين ملايين الخلايا العصبية تنقل تسبيحًا أو استغفارًا، وخلية أخرى تنقل صوت سماع القرآن،؟أفتخر بأن خلاياي تجاهد في سبيل قتل ملايين الخلايا الخبيثة بسبب الإباحية.

النزف كان داميًا والروح كانت قد تشوهت، لكن لطف الله كان أعظم، اللهم لك الحمد حتى ترضى، ولك الحمد بعد الرضا، ولك الحمد إذا رضيت.



22 كيف أثرت مشاهدتي للإباحية كل يوم منذ سن الثانية عشرة على حياتي الجنسية

في بحث جديد نشرته الـ*BBC* أظهر أن ١ من كل ٥ تتراوح أعمارهم بين ال ١٨ و ال ٢٥ عامًا قلقوا بشأن أن يكونوا مدمنين للإباحية. أخبر ثلثهم أنهم مارسوا الجنس «أعنف» بسبب الإباحية، بالإضافة إلى أن ٤ من كل ١٠ انتابهم القلق حول شكل أعضائهم التناسلية نظرا لما شاهدوه في الإباحية. في وثائقي جديد عن الإباحية تحرى «ليد باري» عما تمثله الإباحية خلف الكواليس، ظهرت نيلام تايلور ذات الـ٢٤ عامًا من مانشستر في البرنامج مع ٥ شباب آخرين، قاموا بزيارة مواقع لعمل الأفلام، قابلوا ممثلين وشاهدوا فيديوهات. وكشخص أدمن مشاهدة الإباحية في سن مبكرة أخبرت ما عاشته حيث قالت: «لقد بدأت في مشاهدة الإباحية على المواقع المجانية منذ أن كنت في الثانية عشرة؛ لأن عقلي كان نشطًا جنسيًّا منذ هذا العمر، أتذكر أنني بمجرد أن حصلت على اللاب توب الخاص بي قمت على الفور بالبحث عن كلمة «جنس». لأن هذا ما نفعله. منذ ذلك الوقت وأنا أشاهد

الإباحية معظم الأوقات حتى أصبح عمري ١٦. لذا ولمدة ٤ أعوام كان هذا هو المخرج الجنسي الوحيد الذي حصلت عليه، وخلال مراهقتي كانت كل معرفتي الأساسية عن الجنس نابعة من الإباحية، كفتاة كنت محرجة جدًّا من ذلك، ولم أكن أعرف أي فتاة أخرى تشاهد الإباحية بشكل يومي، نعم كنت أعلم أن الأولاد يفعلون ذلك، لكن بالنسبة لي كان هذا الأمر يمثل سرًّا كبيرًا لم أتحدث عنه أبدًا مع أصدقائي، كما كنت محرجة أيضًا؛ لأنه أمر محرم. حينما بدأت بمشاهدة الإباحية كنت أشاهد الإباحية الخفيفة، وكلما كنت أكبر، كلما زادت حدة وعنف ما أشاهده، حينما كنت أرى مشاهد العنف هذه لأول مرة كنت أندهش منها، ولكن سرعان ما يعتاد عقلي عليها، حينما بلغت من العمر ١٦ عامًا، تزوجت ولكني أدركت أنني لم أكن أصل للنشوة حينما أمارس الجنس مع زوجي، ولكني كنت أصل إليها حينما أشاهد الإباحية، وهذا أمر غريب وغير صحيح، كان زوجي مندهشًا جدًا، ولكني لم أخبره عن هذا الأمر (لماذا لا أصل للنشوة معه). وكان هذا في الوقت الذي كنت أرى أنني لا ينبغي أن أشاهد الإباحية على الإطلاق، تمعنت في مبادرة «لا للإباحية» *NoFap* (وهي مجتمع على الإنترنت للأشخاص لتجنب الإباحية والاستمناء) ولكنه كان للشباب، أنا لم أرَ الكثير من النساء اللائي تأثرن سلبًا بمشاهدة الإباحية، ولكني توقفت عن مشاهدتها علي أمل أن يفلح الأمر؛

لأن الألفة الحقيقية مع زوجي كانت أمرًا هامًّا جسديًّا بالنسبة لي، ولقد أفلح الأمر وفي غضون شهور قليلة عاد جسدي إلى طبيعته».

«كل ما علمته لي الإباحية عن دور الأنثى الجنسي كان مخادعًا تمامًا، حينما بـدأت بممارسة الجنس اعتقدت أن دور الأنثـى أن تسعد الذكر، وأن الأنثى كـان ينبغـي أن تصل دومًـا لذروة نشـوتها الجنسية». بعدهـا دخلت الجامعة وفجأة وجـدت بناتًا أخريـات يتحدثون عن ممارستهم للاستمناء، شـعرت حينهـا بأن هـذه العادة السيئة منتشرة بين الفتيات. لقـد كان هذا الأمر مريحًا لي أن أجـد أناسًـا في الجامعـة يتحدثن حول هـذا الأمر، وأدركـت حينها أنه لا ينبغـي أن أخجـل بعد الآن. «مؤخـرًا جدًّا، بحثت في الأمـر وأدركت أن ردود أفعالك الجنسية وإثارتك يقوم المخ باستحثاثها وإثارتها، لذا فإذا مرنت عقلـك أن يثـار أمام لاب توب، فحينما تكون أمام شـخص حقيقي لن يماثل هذا الأمر نفس الشعور، ولن يصل لنفس مستوى الإثارة الذي يحصل عليه مخـه مـن الإباحية على اللاب تـوب، وأعتقد أن هذا الأمـر منطقي من ناحية تأثيره عليَّ في صغري».

إن تعلـم الجنس من الإباحيـة أمر خطير جدًّا، وهي تؤثـر بنسبة ١٠٠٪ على نظرتي للجنس والعلاقات العاطفية. «ما زلت لا أستهلك الإباحية؛ لأن تأثيرهـا الجسدي عليَّ لا يستحق كل هذا العنـاء، وفهمي للإباحية وطبيعتها

أعطاني نظرة حقيقية حول هذه الصناعة». وإضافة لذلك فإن غسيل العقول وبرمجتها تجاه جنس أو عرق معين أمر خطير أيضًا.



23 كيف يبدو الأمر عندما تصارع فتاة -تبلغ من العمر سبعة عشر عامًا- الإباحية؟

العديد من الناس يتواصلون مع (*Fight the New drug* حاربوا المخدر الجديد) ليشاركوا قصصهم الشخصية عن كيف أثرت الإباحية على حياتهم أو حياة من يحبون، نحن نعتبر هذه الرسائل الشخصية قيمة جدًّا؛ لأنه بالرغم من أن العلوم والأبحاث قوية في حد ذاتها إلا إن التجارب الشخصية تبرز الأثر الفعلي للإباحية في الحياة الحقيقية.

تلقينا مؤخرًا قصة حقيقية من أنثى مقاتلة توضح كيف لا تفرق الإباحية بين الجنسين، توضح بعض القصص -مثل هذه القصة- إلى أي مدى يمكن أن تكون الإباحية ضارة، وكيف يمكن أن تكون مدمنا لسنوات دون معرفة كيفية التوقف أو أين سيقودك الصراع مع الإباحية.

القصـة:

أنا فتاة في السابعة عشرة من عمري، وقد تعقدت حياتي بالمواد الإباحية تمامًا، كما شعرت بالخزي وكما أشعر بالارتياح أثناء كتابة هذا، لقد ناضلت لفترة طويلة حسب ما أتذكر، كانت تجربتي الخاصة مع المواد الإباحية تجاوزًا للرغبة الجنسية الجشعة التي بدأت بأبسط الطرق.

عندما كنت طفلة، حتى أخف المشاهد الجنسية في الأفلام والبرامج التليفزيونية أثارت فضولي بشكل لا يصدق، عقل الطفل واسع للغاية، ومبدع للغاية، عندما يعاد مشهد التقبيل الساخن المصنف من فئة المشاهدة الأسرية، يتخيل عقلي المتجول ما يحدث عندما تتلاشى جلسة تبادل القبل إلى اللون الأسود، كل شيء لغز بالنسبة للطفل، وهناك، كنت أبحث عن الأجزاء المفقودة لعلاقات الجنسين الرومانسية، أظهر لي التليفزيون جزءًا من الصورة، ولكن ما هي الصورة الكاملة؟ في الوقت الذي كنت فيه في الصف الرابع أو الخامس، كشفت والدتي - وهي مدمنة شرهة عاطفيًّا للكحول- عن مخبأها للمجلات الإباحية، شجعني ذلك على النظر إليها والتعلم منها عندما لم تكن في المنزل، لذلك عندما حصلت على الفرصة والخصوصية، تسللت إلى غرفتها وفتحت الدرج السفلي وشاهدت تلك الصور.

كانت مخيفة في البداية، لكن مع تقدمي في السن بدأت مسيرتي الجنسية الطبيعية تزدهر، وعاد ذهني إلى تلك الصور «المخيفة»، وبينما كان الأولاد في عمري بدأوا يتصفون بالصفات التي جذبتني إليهم بطرق لم يسبق لها أن فعلت من قبل، لم أعد أشعر بالخوف، أصبحت مجبرة بشدة على الإدمان. شعرت كأنني أعيش حياة مزدوجة كاملة، ولأنني كنت مراهقة صغيرة، كانت الخسائر العقلية لذلك لا تقدر بثمن.

تغير صراعي مع الإباحية مع التكنولوجيا:

عندما كبرت، حصلت على *iPhone*، استمر كفاحي في زلات فترات صعود وهبوط، كانت الإباحية في البداية عبارة عن وميض صغير جدًّا من الصور الجنسية، لقد كنت أستخدم *YouTube* لإعادة مشاهدة المشاهد المشبعة بالمقاطع الجنسية من الأفلام أو التلفزيون، كنت أبحث في صور *Google* عن أزواج جميلين ملفوفين في معانقات عاطفية، ولكن هذه المقاطع سرعان ما تحولت إلى مشاهدة إباحية صريحة، كان هذا وميضًا صغيرًا سرعان ما أصبح لهبًا غمرني.

عندما جربت أول مرة أشرطة الڤيديو الإباحية، كرهت ذلك، لم أستطع مشاهدة أي ڤيديو بالكامل، ولم أستطع تشغيله، لقد وجدت أنه غير رومانسي؛ إنه مقرف جدًّا وفظ جدًّا، الإباحية تفتقر تمامًا لجمال الرومانسية ومشاهد

الحب التلفزيونية، ويفتقر ممثلو الإباحية إلى العمق وعنصر «الحب»، كانت الحركات مختلفة جدًّا، المشاهد في الأفلام كانت حركات التبادل الجسدي المتحمس بين الرجال والنساء محسوبة، بينما امتلكت الإباحية شيئًا أشبه بالآلات؛ في الداخل والخارج، أعلى وأسفل، لا تقارب. ليس للمرأة دور في العلاقة الحميمية، والرومانسية ميؤوس منها، الإباحية تركت كل شيء أثارني، لقد أغفلت جميع الجوانب العاطفية.

ولكن لسبب غير مفهوم، ظللت أعود إلى مقاطع الفيديو، كان الفضول ما يدفعني، لقد جربت عمليات بحث مختلفة وكلمات مفتاحية مختلفة، حاولت البحث عن «رومانسية» و «عن النساء»، صادفت في النهاية مقطعًا للفيديو أو مقطعين يمكنني مشاهدتها والاستمتاع بهما، لقد تخطيت القطاعات غير الشخصية، ثم ضغطت على التشغيل للقطاعات التي كان فيها اتصال حقيقي بالعين، وتقارب فعلي. كنت أعلم أنه كان مزيفًا مجرد تمثيل، لكنه جعلني أتخيل الاحتضان واللمس ببعض هذه الطرق على الأقل.

تحول فضولي إلى أمر إجباري:

علمت منذ ذلك الحين أنه لا مفر من الإباحية، فقد خرجت بسرعة عن نطاق السيطرة، بدأت أفتتن بممثلين معينين، إن مقاطع الفيديو «الرومانسية» التي جذبتني إليهم أولًا فتحت الأبواب أمام مقاطع فيديو أخرى لهم يقومون

بأشـياء فاحشــة أكثر بكثير، ونظرًا لأننـي طورت تقاربًا مـع ممثل معين، فإن محتوى مقاطع الفيديو الخاصة بهم كان أقل أهمية من حقيقة كونهم فيها.

قبل أن أعرف ذلك، كنت أشاهد ممثل الإباحية المفضل لدي يصفع النساء ويربطهـم ويبصق عليهن؛ لأنني وقعت في حبه جنسيًّا عندما عانق واحتضن وهمـس إلي النساء في فديوهات أخرى، صناعة الحب ذات المعنى لم تعد هدفا لإثـارتي، إنه كان ممثلًا وعندما لم يعـد دوره «حبًّا ذا معنى»، غيرت ما أفضله. الآثـار المترتبة على انغـماسي في الإباحية لا تزال ملحوظة؛ أنا أتمزق وأنا أكتب هـذا، هذه الصور لن تغـادر ذهني يوما، أنا عذراء، وأعتزم الحفاظ علي نفسي لليلـة زفـافي، ولكـن الآن كل ما يمكننـي أن أفكر فيه، هل سأشـعر بأن تلك الليلة الخاصة إباحية؟ هل سأقارن زوجي الغالي بممثلي الإباحية التي افتتنت بهم؟ هل ما يفترض أن يكون ميثاقا غليظا سيبدو لي وكأنه أداء بدني؟

عذاب تفضيل الخيال على الواقع:

علـيّ أن أعـترف أننـي حتـى اليـوم أفضـل مشـاهدة شـخصين معًا على التلفزيـون أكثر مـن أن أكون مع شريك حقيقي في الحيـاة الحقيقية، الإباحية تهيـئ العقل للخيال، من خلال مراقبة الآخرين باستمرار يشـاركون في نوع مـن النشـاط الجنسي، وتعلم الاستمتاع به، فأنـت بطبيعة الحال تعزل نفسك عن متعة هذا النوع من المواقف في الحياة الواقعية، اليوم، أتجنب حتى المحتوى الجنسي الأكثر براءةً في التلفزيون لهذا السبب.

بالإضافة إلى ذلك، لا أستطيع أن أذهب إلى أي مكان من دون أن يقيم عقلي بشكل لا إرادي الرجال الذي أشاهدهم وكأنهم سلع يتم تسعيرها، ويقوم عقلي بتخيل الرجال في أوضاع جنسية مختلفة وهذا أمر مزعج، ومهما حاولت التوقف إلا إنني أجد صعوبة في ذلك.

أريد أن أحذر الآخرين من مخاطر وعواقب مشاهدة الإباحية، حتى لو لم تكن تأتي مباشرة من المواقع الإباحية عينها، فإن مشاهدة الصور الجنسية -عبر مسلسلاتكم الرومانسية المفضلة لديكم، أو عبر مواقع مثل *Tumblr*، أو عبر صور لعارضي الأزياء- يمكن أن يكون منحدرًا زلقًا للغاية، لم أكن أعلم أنني كنت أنزلق إلى أسفل هذا المنحدر حتى انزلقت بسرعة كبيرة جدًّا لدرجة لم أستطع إيقاف نفسي، ما زلت أزحف ببطء شديد وبصعوبة رجوعًا عن ذلك المنحدر الحاد.

لقد شعرت دائمًا بالوحدة في صراعي مع الإباحية:

ما زلت أكافح وأتصور أنني سأفعل لبقية حياتي، كل ما يمكنني فعله ألا أكره نفسي لذلك، أتذكر اعتقادي بأنني كنت الفتاة الوحيدة في العالم التي تتعامل مع «مشكلة الرجل» على وجه الحصر، أتذكر اعتقادي بأن الإباحية كانت مخصصة كمشكلة للرجال وأنني منبوذة، الآن أعرف أن هذا ليس هو الحال، أعطاني موقع حاربوا المخدرات الجديد *FTND* ثقة المجتمع، وقد

أعددتمـوني لأصبح أفضل، إن المعرفة التي نشرتها *FTND* هي التي أعطتني الدفعة الأخيرة لمساعدة نفسي، شـكرًا لكـم: حاربوا المخدر الجديد *FTND* وليس فقط مني، شـكرًا لكم نيابة عن شريكي المستقبلي لمدى الحياة، شـكرًا لكم نيابة عن أطفالي في المستقبل، شـكرًا لكم نيابة عن العالم الحديث ؛ لأنني أعتقد أنه لا يدرك حتى الآن كيف تقوم بتغييره ومساعدته.

أضرار المواد الإباحية لا تفرق:

الإباحية لا تهتم من أنت أو ما تفضل بطبيعتك أو ما جنسك، في الواقع، هـذه القصة ليست سـوى واحدة من الآلاف من رسائـل البريد الإلكتروني التـي نتلقاها مـن الرجال والفتيات في جميـع أنحاء العالم، والتـي تتعامل مع نفس القضية.

العلـم و الأبحـاث تبـين لنـا أن المـواد الإباحيـة مـضرة بينـما القصـص الشـخصية مثل هذه تشـهد على هـذه الحقائق، المواد الإباحيـة تؤذي الدماغ وتتلـف العلاقـات، وتؤثر بعمق عـلى المواقف المتعلقة بالجنـس، ولأن عددًا لا يحـصى من الفتيات في جميع أنحاء العـالم بالفعل يعلمن بأمرها، فإن تصور المجتمع أن الإباحية مشكلة الرجال فقط تصور خاطئ تمامًا.

أوضحـت دراسة جنسية ألمانية أجريت مؤخـرًا ما يجب أن نعرفه جميعًا: النسـاء معرضـات بسهولـة كبيرة لإدمـان الإباحيـة مثل الرجـال، أظهرت

الدراسة أن ما يصل إلى ١٧٪ من النساء يعتبرن أنفسهن مدمنات على الإباحية، وأن نصف النساء اللاتي شملهن الاستطلاع كن ممن يشاهدن الإباحية، وجدت دراسة أخرى أن حوالي نصف الفتيات البالغات اليافعات يوافقن على أن مشاهدة المواد الإباحية أمر مقبول وثلث النساء اليافعات يبلغن عن استهلاكهم للمواد الإباحية، أيضًا، وفقًا لدراسة أخرى أجريت لكليات متعددة في جميع أنحاء الولايات المتحدة، أفادت أن ٣١٪ من النساء في سن الجامعة قد شاهدن المواد الإباحية و ٤٩٪ ذكرن أن الإباحية مقبولة تمامًا.

خلاصة القول: الإباحية هي قضية الجميع، وليست مجرد قضية الرجل.

لأي شخص أو فتاة هناك، يقرأ / تقرأ هذا، إليك رسالة لك: أنت لست وحدك، نحن نقاتل إلى جانبك ضد الزيف ضد متلفة الحب الجوفاء التي هي الإباحية.

*** هل أنت بحاجة إلى المساعدة؟**

بالنسبة لأولئك الذين يقرءون هذا والذين يشعرون أنهم يصارعون المواد الإباحية: أنت لست وحدك. تحقق من أصدقائنا في «تحصين» «*Fortify*»، وهي عبارة عن منصة للتعافي تستند إلى العلم ومكرسة لمساعدتك؛ لتتحرر

للأبـد مـن المـواد الإباحيـة، يوفـر «*Fortify*» الآن تجربـة مجانيـة لكـل من المراهقـين والبالغـين، تواصل مع الآخرين، وتعرف عـلى سلوكك القهري، واسلك رحلة شفائك، هناك أمل - اشترك اليوم.

إضافـة : ابحـث عن فريق واعي لعلاج إدمـان الإباحية، استعن بهم في مساعدتك للإقلاع والعودة إلى حياتك الطبيعية، فهم متخصصون في ذلك، وهناك حسابات واعي على الفيسبوك والأنستجرام وتويتر وغيرها من مواقع التواصل الاجتماعي الأخرى، سيأخذون بيدك إلى بر الأمان، ابدأ الآن.



24 الإباحية تلهم المراهقات للخضوع لجراحات تجميلية موجعة

قبل بضع سنوات، أجرينا محادثة غير متوقعة ولكنها جد مثيرة للاهتمام - كما بوسعك التخيل - مع خبيرة تجميل متخصصة في إزالة شعر الجسم، شاركت معنا ما وصفته بكونه أكثر محادثة تكرارًا بين زبائنها من الإناث خلال تقديمها خدمات حول المنطقة الحساسة: «هل أبدو طبيعية هناك؟ هل أنا طبيعية؟».

اعترفت بأنها دائمًا ما كانت تنزعج قليلًا من هذا الاستفسار، وأن الفضول شدها حول لماذا لم تكن النساء من كل الأعمار متأكدات ولا مدركات لـ«طبيعية» أعضائهن التناسلية أولًا، ولم أقدمن على استشارة أخصائية تجميلية بدلًا من أخصائي طبي مثلًا حول مخاوفهم الواضحة. بغض النظر، أوضحت أنها كانت سعيدة بالرد: «أجل، على حد علمي، أنت طبيعية تمامًا».

السعي لتحقيق «الكمال»:

لا نعتقد أنه من المستبعد أن كل من الذكور والإناث يمرون بلحظة -إن لم تكن لحظات- يتشككون فيها حول أجسادهم، وربما يقارنون أنفسهم بقسوة بالكمال الجسدي الذي يعرض على كل السطوح العامة: اللوحات الإعلانية وأغلفة المجلات والتلفزيون والأفلام، وقد نجازف بالقول: أن كل من الذكور والإناث يفكرون أحيانًا بطرق لتغيير عيوب ملحوظة (مثل اتباع نظام غذائي، المنشطات، إلخ).

ومع ذلك، بين الفريقين، يتم توجيه الإناث لاتخاذ التدابير الأكثر تطرفًا للوصول إلى «الكمال» (كتكبير الأثداء، حقن الشفاه، شفط الدهون، إلخ). لذلك فليس من المستغرب أن نتعرف على أحدث اختيار تجميلي بين النساء والفتيات: جراحة إعادة بناء الأعضاء التناسلية الاختيارية.

ونقلت صحيفة التايم في مايو/ أيار الماضي عن المؤلفة والمدافعة على التربية الجنسية، الدكتورة إميلي ناغوسكي، قولها: «كانت هنالك أجزاء من أجساد الفتيات لم تتعرض للرأي العام، اليوم بالكاد يتبقى أي جزء من جسمهن يسمح لهن بعدم انتقاده».

جراحة تجميل الشفرين:

المهبل المصمم -كما يطلق عليهم- هو موضة رائجة وحقيقية، لا داعي للبحث عنها في جوجل، فقط ثق بنا.

من عام ٢٠١٣ إلى عام ٢٠١٦، ارتفع معدل عمليات تجميل الشفرين - وهي عملية جراحية تجميلية أجريت لتغيير مظهر الشفرين، الطي الداخلي والخارجي للمهبل - بنسبة ٥,١١٢٪. ليس ذلك فحسب، بل زاد إجمالي عدد الحالات الذين تقل أعمارهم عن ١٨ عامًا من ١٥٨ عام ٢٠١٣ إلى ٥٥٩ عام ٢٠١٦، أي بزيادة قدرها ٨,٢٥٣٪ في ثلاث سنوات فقط.

في الواقع حتى عام ٢٠١٣ لم تكلف الجمعية الأمريكية للجراحة التجميلية عناء جمع البيانات عن حالات تجميل الشفرين؛ لأن الأرقام كانت ضئيلة للغاية، لاحظت الجمعية أن جراحة الشفرين التي كانت مغمورة من قبل أصبحت السائدة، مع زيادة ٢,٢٣٪ في عام ٢٠١٦ [من ٢٠١٥] ومع زيادة بـ ٣٦٪ بين كل جراحي التجميل تقدم الآن خدمة إجراء العملية.

مبدئيًّا، ما كان في السابق سلسلة من الإجراءات غير الشائعة المستخدمة في الحالات القصوى أو النادرة لإعادة بناء المهبل اتجاهًا تجميليًّا انتقائيًّا بين الفتيات الصغيرات في سن النضوج، وليس الفتيات الصغيرات في سن المراهقة، بل حتى بين الأطفال ما قبل البلوغ لا تتجاوز أعمارهن تسع سنوات.

ولكـن -وهنا يكمـن بيت القصيد- فإن معظم هـؤلاء الحالات هم من تعتبرهن صديقتنا خبيرة التجميل «طبيعيات تمامًا».

المؤثر الخفي!! الإباحية:

هنالـك حقيقة مدعومة تنـص على أن الأعضاء التناسلية متباينة بشـكل طبيعـي مثلهـا مثـل الوجوه وبصـمات الأصابع وبلـورات الثلـج، لا يوجد تطابق بين اثنين منها، وهذا يعني أنه لا يمكن أن يكون هناك بالفعل نموذجًا «للكمال» للأجزاء الخاصة الأنثوية، ولا يمكن أن تكون «العيوب» المتصورة مـؤشرات على وجـود خلل حقيقـي ما لم يشـخص الطبيب بخـلاف ذلك. فالأخصائيـون الطبيون يشـعرون بالحيرة حول هذه الفكـرة التي مفادها أننا سنرى هذا الارتفاع الحاد المتمثل في زيادة التشوهات المهبلية، والتي تزايدت بشكل ثابت خلال السنوات القليلة الماضية.

في الواقـع، في عـام ٢٠١٦، أصدرت الكليـة الأمريكية لأطبـاء التوليد وأمـراض النساء إرشـادات جديدة لتقديم المشـورة للشـابات اللاتي يطلبن إجـراء جراحة الشـفرين، إرشـادات تم وضعهـا لتجنب إجـراء الجراحة ما لم يتم تحديد لزومها من الناحية الطبية.

إذن مـا الذي يحـدث هنا؟ لماذا هذا الاهتمام المفاجـئ بالتماثل والتلاعب الجراحـي للأعضـاء التناسليـة الأنثوية؟ مـرة أخرى، قد يكـون أو لا يكون

من المفاجئ العلم بأن كل طبيب وباحث تقريبًا يتساءل حول هذه الموضة المتنامية يشير إلى الوسائط الجنسية والمواد الإباحية بأصبع الاتهام على الأقل، وفيما يلي بعض مقتطفات الخبراء:

«يخشى بعض الخبراء من أن المواد الإباحية والصور التي يتم عرضها عبر وسائل التواصل الاجتماعي تدفع الفتيات الصغيرات إلى الحصول على تصورات غير واقعية حول شكل أعضائهن التناسلية».

«إنها [باكيتا دي زولويتا، طبيبة عامة] تلقي باللوم على الصور غير الواقعية التي تتعرض لها الفتيات من خلال المواد الإباحية ووسائل التواصل الاجتماعي».

«تؤكد حسابات وسائل الإعلام الرائجة أن عددًا هائلًا من النساء يخضعن لجراحة تجميل الشفرين، وأن شعبية الإجراء تحركها تغلغل المواد الإباحية أو جمالياتها في المشهد الإعلامي السائد (*Drysdale, 2010*؛ *Jacob, 2013*؛ *Newton, 2012*)».

بعد تمشيط الإنترنت للحصول على أدلة إحصائية على أن المواد الإباحية قد أثرت بالفعل بشكل مباشر على زيادة إجراءات جراحة الشفرين، تقول غالبية الأبحاث التي أجريت أنه لا! لا تشكل المواد الإباحية عاملًا مباشرًا وموثوقًا. ومع ذلك، فإن الكثير من هذا البحث سبق السنة ٢٠١٣ (السنة

السحرية عندما شهدت *ASAPS* زيادة فلكية في إجراءات جراحة الشفرين)، وعلاوة على ذلك، أثبتت «المواد الإباحية» أنها عامل متغير عسير.

على سبيل المثال، أوجدت إحدى الدراسات أن استخدام المواد الإباحية ليس مؤشرًا موثوقًا به على عدم الرضى بشكل الأعضاء التناسلية بين النساء مما يؤدي إلى اللجوء لجراحة الشفرين، لكنها وافقت على أن المواد الإباحية يمكنها في الواقع أن تغير نظرة المرأة حول ما هو «طبيعي» بسبب الصور المعدلة بكثافة. ناهيك عن ذلك، أقرت الدراسة بالاعتراض على الذات -«بداية النظر إلى الذات كـ «شيء» بسبب انطباعات الوسائط الجنسية»- كمؤشر موثوق به على عدم الرضى حول شكل الأعضاء التناسلية؛ مما يؤدي إلى اللجوء لجراحة الشفرين. هل ترى ما نراه أنه القاسم المشترك لهذه الجراحة المجتاحة والموجعة وغير الضرورية إطلاقًا على العموم؟

الجاني الآخر! نقص التعليم:

هناك اعتبار آخر شائع ارتفاع إجراءات الجراحة التجميلية للأعضاء التناسلية بين الفتيات الصغيرات سنًّا (اعتبار من شأنه أن يسير جنبًا إلى جنب مع الأول) هو أنه عندما لا يتعلم الأطفال / المراهقون حول أجسامهم البالغة، يسمح الآباء بشكل أساسي لتجارة الإباحية أن تعلمهم ذلك. ثم تُترك الفتيات الصغيرات لتفسير تغيرات أجسادهن مقارنةً بالصور المعدلة

بالفوتوشوب (من جديد) والمبهجة والجنسية الموجهة إليهن عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

وعندما تصبح هؤلاء الفتيات ناشطات جنسيًّا، فإنهن لا يفسرن ملاحظاتهن ومقارنتهن فحسب، بل يفسرون أيضًا ملاحظات شركائهن:

وكتبت راشيل سيمونز، صاحبة مقال «لماذا أكثر الفتيات في سن المراهقة يحصلن على جراحة تناسلية *Why More Teen Girls Are Getting Genital Surgery*»: «في الوقت نفسه، قد يتراجع الشباب الذين يستخدمون الإباحية للتعرف على الأعضاء التناسلية للإناث عندما يقابلونها فعليًا في الحياة الحقيقية، مما يلحق الضرر بالذات لدى الفتاة الجنسية». «ليس من المستغرب إذن أن تصدق الكثير من الفتيات أن هناك خطبًا ما بأجسامهن».

والبعض -بسبب ما قد يكون مائة من التأثيرات المختلفة- يخترن «التصحيح» الجراحي وتغيير الأجزاء الأكثر حميمية من أجسامهن بشكل دائم، والاتجاه يحتاج ليس فقط مزيدًا من البحث، بل بديلًا عمليًّا كذلك:

ونقل عن زولويتا قولها في مقال لهيئة الإذاعة البريطانية الشهر الماضي: «ليس هناك تعليم كاف، ويجب أن يبدأ التعليم في سن باكر، موضحًا أن هناك مجال فروقات تمامًا كما هو الحال في اختلاف ملامح وجوهنا، كلنا نبدو مختلفين في مناطقنا الحميمة، وهذا أمر جيد».

والبعـض -بسبـب ما قـد يكون مائة مـن التأثيرات المختلفـة- يختارون «تصحيحًـا» جراحيًّـا وتغيير الأجـزاء الأكثـر حميمية من أجسامهم بشـكل دائم، والاتجاه يستحق ليس فقط مزيدًا من البحث، ولكن بديلًا عمليًّا:

لماذا هذا مهم؟

تؤثر تجارة الإباحية البالغة ٩٧ مليار دولار على الجيل الصاعد للتشكيك في قيمـة أجسامهم، وليس ذلـك فحسب، بل إنها تؤثر عليهم للاعتقاد بأنهم ليسـوا بصحـة جيـدة أو طبيعيـين بطريقة أو بأخـرى، والصور المثاليـة غالبًا مـا تكـون محسنة جراحيًّـا في المواد الإباحيـة، ويمكنها أن تجعـل المستهلكين يشعرون بعدم الرضى وانعدام الجاذبية، وأن أجسامهم غير مرغوب فيها.

نحن نقاتل؛ لأنه لا ينبغي لأحد أن يشعر أنه يجب أن يكون له جسم مؤدٍّ للإباحيـة ليكـون جميلًا ومطلوبًـا. كمقاتلين، يجب أن نتحـدث عن الحقيقة، ونواصل الحديث حول أن المواد الإباحية ليست أبدا تسلية غير ضارة. انضم إلينـا في القتـال من أجل معرفـة الحقيقة: بالنسبة لكل مـن الذكور والإناث، فإننـا نستحق أفضل من الأكاذيب المبالغ فيها والمعدلة والتي تبيعها الإباحية حول جسم الإنسان والحياة الجنسية الصحية



25 دراسة: إن أكثر من واحدة من كل ثلاث نساء يشاهدن الإباحية على الأقل مرة في الأسبوع

أظهر استطلاع الرأي أن هناك أكثر من واحدة من كل ثلاث نساء يشاهدن مواد إباحية على الأقل مرة واحدة في الأسبوع، وفقًا لما أفادت به صحيفة «الاستقلال – الأنديبندنت». الآن، هذه الإحصائيات تعود لبضع سنوات فائتة، لكننا نعتقد أنها تستحق إعطاءها اهتمامًا.

أيضًا بحث ماري كلاي من «تايبفورم» أظهر كيف أن عصر التكنولوجيا الرقمية جعل الإباحية متاحة أكثر: ٩٠٪ من ٣٠٠٠ فتاة مشاركة أخبرن أنهن شاهدن الإباحية على الإنترنت، وثلثيهن شاهدنها عبر هواتفهن الذكية.

البحث جزء من مشروع توثيقي قامت بإعداده المصورة أماندا دي كادينت والصحفية ماري كلاري. تقول المصورة أنها رغبت بالمشاركة في هذا المشروع؛ لأن علاقة المرأة بالإباحية أصبحت غير مسجلة بالإحصائيات بشكل كبير.

«الإباحية موجودة لتبقى، ونحن ككائنات ذات غريزة جنسية، من الممكن أن نكون مشاهدين للإباحية أو لا وكشركاء في الجنس، يجب علينا أن نتعلم كيف نتغلب عليها» تقول المصورة.

تحليل أرقام الاستطلاع:

في الاستطلاع، ٣١٪ من النساء أخبرن أنهن يشاهدن الإباحية أسبوعيًّا و٣٠٪ أخرى أخبرن بأنهن يشاهدنها بضع مرات شهريًّا.

عندما سُئلن: أي نوع من الإباحية يجذبهن أكثر؟ أجبن كالتالي:

٦٣٪ المعاشرة بين الجنسين.

٤٤٪ المثليات جنسيًّا.

٣١٪ خليط منهما.

٢٨٪ الجنس القاسي.

٢٦٪ الجنس اللطيف.

١٣٪ الذكور المثليين جنسيًّا.

١٣٪ غير مذكورة ضمن الخيارات (خيارات أخرى).

أغلبية النساء فضلن مشاهدة الإباحية وحدهن، وثلثهن أخبرن بأنهن لم يشاهدنها مع شريك أبدًا. ٧٠٪ من المشاركات في الاستطلاع كانت أعمارهن بين ١٨ و ٣٤. أكثر من نصفهن كن في علاقة.

إحصاءات الجنس عن عادات المرأة:

أشـهر موقع إباحي في العالم أطلق إحصائيات من موقعه من وقت ليس ببعيـد، تظهـر أن ٢٩٪ من إجمالي مستخدمي الإباحيـة نساء، وأنهن أصبحن يقضـين وقتًا أطول في المشـاهدة، بحيث تبقـى إحداهن في الموقع بمعدل ١١ دقيقة ونصف. بشكل صادم، النساء أكثر بنسبة ١٠٨٪ للبحث عن «الجنس الجماعي» مقارنة بالرجال، وأكثر بنسبة ٧٢٪ بالبحث عن «الجنس العنيف». هـذا يتفق مع ما نتعلمه حول عادات النسـاء الإباحية، اليوم النساء غارقات بشكل مدهش بالمحتوى العنيف.

بشكل واضح، تظهر الإحصائيات أن الفتيات أصبحن يشاهدن الإباحية أكثر وبشـكل متكرر أكثر من أي وقت سبق. عـلى أي حال، ما زال المجتمع يبـدو كأنه غير محدث بهذا الموضوع. فكر بها: متى كانت آخر مرة رأيت فيها فيلـما يعرض فتاة تحذف سجل التصفح الخـاص بها عندما يدخل حبيبها من البـاب؟ أو امـرأة أمسك بهـا مع كومة من مجـلات إباحية بينـما يقوم زوجها بتجهيز الفراش؟

تظهـر دراسة ألمانية حديثة عن الجنـس أكثر مما نعلم: النساء مثل الرجال معرضـات بسهولـة لخطـر أن يصبحـن معتمـدات عـلى الإباحيـة. أظهرت هـذه الدراسـة -التي تعود لبضـع سنين سابقة- أن ١٧٪ مـن النساء يعتبرن

أنفسهـن مدمنات إباحية، ونصف النساء اللواتي تـم طرح الاستبيان عليهن كن مستهلكـات لمحتويات إباحية. ونتوقع أن تكـون هذه الأرقام أكبر الآن في عام ٢٠١٩.

دراسـة أخرى وجـدت أن حـوالي نصف النسـاء البالغـات يوافقن بأن استخدام الإباحية أمر مقبول، وثلثهن أقررن بمشاهدتهن للإباحية.

لماذا هذا أمر مهم؟

تصور المجتمع النمطي خاطئ تمامًا فيما يتعلق بهذه القضية، حان الوقت للمجتمع ليعترف أخيرا بأنه لم يعد يجدي القول عن الإباحية بأنها فقط «شيء خـاص بالفتيان». مع ازدياد إتاحة الإباحية عـلى الإنترنت في العقد السابق، النساء أصبحن نشـطات عـلى مواقع الإباحية كالرجال، إنها ليست مشـكلة تخص الفتيان فقط، إنها مشكلة بشرية.

إننا بحاجة لتحديث مفاهيمنا حول هذه القضية؛ حتى نساعد هذا الجيل عـلى فهم الآثار الحقيقية الضارة للإباحيـة على مستخدمها، لكل من الرجال والنساء.



26 ألا تعتقد أن النساء يكافحن الإباحية؟ اقرأ هذه الرسائل من خمس سيدات في صراع مع الإباحية

يقول المجتمع: أن الإباحية قضية رجل ولكن أنا امرأة تكافح.

كتبت محاربة هذا المنشور على مدونتها الشخصية، وتم إعادة نشره هنا بإذن منها.

أنا أكافح..

أنا لست المرأة الوحيدة التي تكافح، ربما أنتِ أيضًا تكافحين، أو ربما تعرفون شخصًا يكافح.

كنت مقتنعة أنني الوحيدة، ظننت أنني أقف بمفردي وهذا أمر سيئ، شعرت بالخزي الشديد من نفسي، وشعرت أنني أختبئ طوال الوقت، الصراع حقيقي وقد عانيته، وقدمه لي شاب عندما كنت في الرابعة عشرة، إنه مثل الغرق في الرمال بدون مفر.

تغير هذا الشعور بالوحدة عامي الثالث في الجامعة عندما تم تأسيس مجموعة استشارية من أجل النساء اللائي يعانين من الإباحية، مشيت نحو هذه الغرفة وما صدمني أنني لم أكن وحدي.

تؤدي الإباحية إلى العزلة والوحدة، وهذا ما حدث معي، ولكن البدء في الحديث عنها قد غير حياتي، لأول مرة أشعر بالحرية وعدم الخزي من نفسي، الآن أنا لا أتوقف عن الحديث عنها، إنه موضوع مريح يطرح بسهولة، واعتاد أصدقائي هذا الموضوع.

أريد الاستمرار في الحديث عن الإباحية، ولذلك بدأت هذا المشروع والذي أطلقت عليه «استجابة»، دفعت كل واحدة من هؤلاء الفتيات لكتابة ما يسمعونه حولهن عن النساء أو بوجه عام الأشخاص الذين يكافحون الإباحية، ولكن بعد ذلك دفعتهم للرد على هذه الرسائل التي سمعوها بشكل منفصل.

هؤلاء فتيات حقيقيات وردود حقيقية من فتيات مثلي بدأن التحدث علنًا ضد إدمان الإباحية.

صورة: الإباحية ليست هويتي:

«أريد أن ينظر الناس إلى مشاعري واهتماماتي وأحلامي وليس إلى معاناتي، من أنا؟ أنا أبتسم وأضحك كثيرًا. وطعامي المفضل هو الآيس

كريم، شغفي الأعظم هو مساعدة الناس، أنا لست مثالية ولكن لا بأس هذه هويتي».

صورة: يقول المجتمع: أن الإباحية قضية رجل ولكن أنا امرأة تكافح.

«أريد أن يكون الناس على استعداد لطرح الأسئلة، توقفوا عن جعلها شيء محظور، طرح الأسئلة ليس مزعجًا، إنه يظهر لي أنك تهتم، اسألني: ما معنى المكافحة كامرأة؟ أو ماذا تعلمتِ من ذلك؟».

صورة: يقول المجتمع: إن النساء اللائي قد شاهدن الإباحية لن يحصلن أبدا على علاقة صحية، ولكن أنا متزوجة بسعادة وننتظر مولودنا الأول.

«لا أريد استجابة من أجلي ولكن أرغب فقط في تقديم الحقيقة والمشهد والأمل لمن يحتاج إليهم».

صورة: أنا لست مهووسة بالجنس، ولكنني امرأة تعرف هويتها الجنسية:

«أتوقع أن يخبرني الناس بأنه ليس ثمة ما يدعو إلى عرض الإباحية، ولكن هذه ليست وجهة نظري، أعتقد أنني تحطمت بشدة؛ بسبب نشأتي في مجتمع جعلني أخاف من حياتي الجنسية، الآن أنا في الحادية والعشرين من عمري وأفكر بعمق في معنى أن تكون كائنًا جنسيًّا».

صورة: أنا إنسانة، أنا كائن جنسي، لجأت للإباحية، أنا امرأة، نحن نكافح أيضًا:

« لقد كافحت منذ مراهقتي المبكرة، وسيطر عليَّ الشعور بالذنب والعار، رفضت فعل أي شيء حيال الأمر معتقدة أنني الوحيدة، أنا إنسانة والآن أتعلم بتؤدة ماذا يعني أن تكون كائنًا جنسيًّا».

ساعدني التحدث على إيجاد صوتي الخاص في ظل الصمت، وربما يساعدك أيضًا، تذكري أنك لست وحدك، أنتِ لا تحاربين وحدك، نحن الفتيات نتماسك معًا.

إنها قضية الجميع:

من المحتمل أن تكون إحدى الخرافات الأكبر والأطول مدة في مجتمعنا هي أنه من الطبيعي أن يشاهد الرجال الإباحية لكن النساء لن يفعلن ذلك مطلقًا.

النساء بشر لديهن رغبة جنسية، ويكافحن الإباحية أيضًا.

الصورة النمطية للمجتمع خاطئة عندما يتعلق الأمر بهذه القضية.

تظهر دراسة حديثة أكثر مما نعرفه بالفعل: النساء معرضات بسهولة للاعتماد على الإباحية مثل الرجال، وأظهرت الدراسة أن ما لا يقل عن ١٧٪ من النساء يعتبرن أنفسهن مدمنات على الإباحية، وأن نصف النساء اللائي شملتهن الدراسة كن من مستهلكات الإباحية عبر الإنترنت.

هناك الكثير من الإحصائيات التي منها هـذه الدراسات ومنهم دراسة كشـفت أن نصف الشـابات البالغات يوافقن على أن مشـاهدة الإباحية أمر مقبول، وأن نحو ثلث الشابات أبلغن عن استخدام الإباحية.

وفي نهايـة اليـوم ليس من المنطقي التفكير في المرأة على أنها لا تمتلك رغبة جنسية أو إمكانية أن يتم إثارتها بواسطة المواد الإباحية، الإباحية جذابة وهذا طبيعي جدًّا؛ لأنها مرتبطة بالهوية الجنسية التي لدينا كبشر، من الخطأ تمامًا أن يعتقد أي منا أن النساء ليس لديهن دافع جنسي كالرجال، إنه لشيء مفجع أن تعتقد أن الكثير من الفتيات والنساء يشعرن كما لو أنهن لن يستطعن الوصول لأي شخص بسبب وصمة أن الإباحية هي فقط «قضية رجل».

صورة: الإباحية ليست فقط قضية رجل بل قضية إنسان.



27 اعترافي بإدمان الإباحية... أطلق سراحي

لمشاركة قصصهم التي تبين كيف أثرت الإباحية على حياتهم أو على حياة من يحبون، ونحن نعتبر أن هذه القصص ذات أهمية كبيرة؛ حيث إنه في حين أن العلم والأبحاث لها تأثير ودور مهم، إلا إن القصص الحقيقية التي حدثت على أرض الواقع تبين حقا التأثير المروع للإباحية على حياة الأفراد.

ولقد وصلتنا مؤخرًا هذه القصة الحقيقية لامرأة تبين أن رحلة التعافي من الإباحية من الممكن أن تنتهي ببعض الأمل، إن بعض القصص -كهذه القصة- تبين كيف أن معرفة أضرار الإباحية هي خطوة في غاية الأهمية لاختيار العلاقات الحقيقية ومن ثم تقديرها والحفاظ عليها.

تقول صاحبة القصة: مرحبًا *FTND*! بدأت مشكلتي مع الإباحية من سن صغير، حيث كان لدينا جهاز كمبيوتر جديد ولقد وضعناه في غرفة

المعيشة بدلًا من القبو في الطابق السفلي كما كنا نفعل من قبل، وفي إحدى الليالي، بقيت حتى وقت متأخر أتحدث مع بعض الأصدقاء عبر جهاز الكمبيوتر، وكان أبي وأمي قد استغرقا في النوم منذ وقت طويل، ثم بدأت أتساءل لماذا تعتبر الإباحية مشكلة خطيرة تواجه العديد ومنهم أبي؟ ثم تصفحت الإنترنت ورأيت بعضًا منها، ومن هنا بدأت المشكلة!

لقد كنت أنا وزوجي معًا عندما كنا في المدرسة الابتدائية، كان يسكن في شارع مجاور لي، ولقد تواعدنا لأسبوع في مدرستنا الابتدائية ثم انقطعت علاقتنا بعد ذلك لمدة ثمان سنوات.

لم تكن الإباحية بالأمر الجلل في منزل زوجي عندما كان صغيرًا! حيث إن والده كان يشاهدها على التلفاز في غرفة المعيشة ومن حوله زوجي وأخوته يلعبون بجواره! ولذلك لم يعتقد زوجي أبدًا أن الإباحية مشكلة خطيرة، حتى بدأ مواعدتي... وهكذا لم أفكر أبدًا في سؤاله؛ حيث إنني لم أرد أن أخوض المعركة التي شاهدت أمي تخوضها، كما إنني كنت أعرف أنه ليس هناك مجال لذلك، كما أنه ليس من حقي أن أحكم على الأمر؛ لأنني وبكل أسف أعاني من نفس المشكلة.

تحدثت أنا وهو بعضًا من الوقت عن الإباحية أثناء قيامنا بالواجبات المدرسية، بعدما وجدت بعض الإباحية على جهاز اللابتوب الخاص به،

فصارحني بالحقيقة وهي أنه كان يشاهدها فقط عندما كان أعزبًا، وأنه لم يشاهدها منذ أن تواعدنا، فأخبرته بقصة أبي وكيف أنه كافح كثيرًا ليتخلص من هذا الإدمان، وكيف أنني لم أرغب في مواعدة شخص يشاهد هذه الأشياء، فأخبرني بأنه قد فهم ما قلته وأنه لن يشاهدها مرة أخرى بعد الآن، ولكن كم أتمنى لو كان الأمر بهذه السهولة!

الخروج عن السيطرة:

تدهورت علاقتنا لسنة ونصف، كنا نعيش مع والدته وزوجها، ولكننا لم نكن سعيدين في كل الأوقات، كما إننا لم نمارس العلاقة الحميمية في كثير من الأحيان، وشعرت بأنه ليس لديه أي اهتمام تجاهي على الإطلاق؛ فلقد كان كلانا قد خرج عن السيطرة!

وخلال ذلك الوقت، لم أخرج معه أو مع أصدقائه؛ لأنني أردت أن أكون بمفردي في البيت، كما أنه أيضًا كان يختلق الأعذار للبقاء في البيت عندما أخرج؛ ليبقي بمفرده، ولم يتغير الأمر إلا عندما أخبر شقيق زوجي عائلته بأنه يعاني من إدمان الإباحية، فأخبرني عن (*FTND*) وأحسست حينها وكأن مصباحًا يضيء في رأسي، ومن ثم في هذه الليلة اعترفت إليَّ زوجي بأن لدي مشكلة!

سـري الثقيـل:

لقـد كان خارجي يوحي بأنني ضد الإباحيـة، ولكن داخلي كان يصارع ويقاوم هذه القاذورات، لقد كنت أنا وزوجي نتخيل بعضنا البعض بأشكال مختلفة عن واقعنا وهذا بدوره أشـعرنا بالاستياء تجاه بعضنا البعض، ثم اتخذ الأمـر مسـارًا منطقيًّا، واعترف لي بأنه يواجه مشـكلة هو أيضًـا، واتفقنا على مساعـدة بعضنا البعـض، فلقد قررنـا أن نتحدث بكل صراحـة وألا نخفي شـيئًا، وأن نلجأ لبعضنا البعض في أوقات الضعف، لقد كان الأمر صعبًا في البداية، ولكن مع مرور الوقت أصبحنا نتواصل بشكل أفضل.

كان كلانا يعرف أن الإباحية تقتل الحب، وأنها ليست بالأمر الذي نريد استمـراره في حياتنـا أو علاقتنا، فنحن معا منذ ثـلاث سنوات ولقد تزوجنا للتو منذ شهر، فلقد صممنا على محاربة هذا الإدمان الخبيث معًا، وأعتقد أننا قد وضعنا أقدامنا على بداية الطريق الصحيح.

معرفة الحقيقة:

إنـه لأمـر مضحـك حقًّـا؛ أنـه عندمـا يقـول الباحثـون أن الإباحية هي مخـدر، فهم لا يمزحون! فأنـا أستطيع فعلًا أن أشـعر بالاختلاف الذي طرأ عـلى نفسي، وكذلـك الاختلاف أيضًا على أولئك الذين يشـاهدون الإباحية باستمرار، في مقابل أولئك الذين لا يشـاهدونها على الإطلاق، ولقد ألزمت

نفسي بمشاركة كل ما أعرفه عن أضرار الإباحية في أي فرصة تتاح إلي؛ للتوعية بهذا الإدمان الخبيث.

أردت فقط أن أقدم خالص شكري إلى (*FTND*) لأنها حقًّا تهتم بنشر معلومات وحقائق كثيرة عن هذه الصناعة الخبيثة لتوعية المجتمع، فأنا أتمنى حقًّا أن يأتي اليوم الذي يدرك فيه المجتمع أضرار الإباحية وأن يعتبرها مشكلة حقيقية تواجه العديد على أرض الواقع، فيمكنني القول بكل صراحة أنني لم أكن لأصل لما أنا عليه الآن، ولم يكن زواجي ليصبح بمثل قوته، لو أنني لم أعرف أضرار الإباحية، شكرًا لكم.

لماذا نلقي الضوء على هذه المشكلة؟

إن واحدًا من أهم الأسباب التي تجعل الإباحية مشكلة في حياة الأفراد وخصوصًا من هم في علاقات مع غيرهم، هو حاجز الخجل والسرية الذي يحيط بمن يعانون من هذا الداء.

ولذلك يمكننا إزالة هذا الحاجز الذي يقع خلفه الكثير من الرجال والنساء عن طريق تسليط الضوء على مشكلة الإباحية ومحاولة مداولة الكلمة بين الآخرين.





فصل

العادة السرية

28 هل العادة السرية عند البنات عادة خاطئة؟ (الجزء الأول)

كتبته: كرستين كلارك:

تحذير: قد يكون هـذا الموضوع غير مناسب لبعض القارئات المتابعات صغـار السن. الهدف من المقـال بجزئيه هو تقديم النصائح ومساعدة البنات اللاتي يقاومن هذه العادة وحدهن.

اعتادت معظم المدونات والكتب التي تتناول المشاكل الجنسية استهداف جمهور الرجال فقط، إلا إنه في الآونة الأخيرة بدأت العديد من النساء التعبير بصراحة عن مشاكلهن الجنسية وطلب المساعدة حيال ذلك. فالنساء –مثلهن مثل الرجال– لسن معصومات من الوقوع في الخطأ.

فالشهوة ليس مشكلة ذكورية فقط، بل هي مشكلة إنسانية.

إذا كنتِ فتاةٍ تعانين من عادة جنسية من أي نوع، اطمئني فأنتِ لست وحدك، فالمئات من النساء (سواء فتيات أو متزوجات) يعانين كل يوم نفس المعاناة، ونحمد الله أن الكثير منهن يتحررن وينتصرن على صراعهن.

سأتكلم بكل صراحة ووضوح؛ لأنني أريد أن تعرفن بأن الله سيساعدكن للتغلب على هذه العادة السيئة والنجاة منها.

عودة بالزمن للوراء:

أستحضر ليلة ما، عندما كنت فتاة صغيرة في منتصف سن المراهقة، بكيت فيها لله بحرقة وأسى، حيث اعترى جسدي رغبة قوية لدرجة أنني لم أعد أطيق الصبر عليها، كنت أتساءل: كيف سأصبر حتى الزواج بهذه الرغبة الجنسية الملحة؟

كنت أناجي الله باكيةً: «كيف يكون هذا الشعور نعمة؟».

أنا على يقين بأن العفة هي تاج الفتاة، إلا إن الصبر عليها أمرٌ في غاية الصعوبة، حاولت جمح أفكاري الجنسية، إلا إن الشهوة قد تمكنت مني وغلبتني؛ فأصبح الاستمناء عادة أساسية في حياتي.

لم أكن متأكدة إذا كان الاستمناء خطيئة أم لا... لكن كان الأمر يؤلمني؛ خشيةً من الله.

كـان يمتلكني الخزي وتأنيب الضمير جـراء هذه الفعلة طيلة الليل، وكأنها غمة على قلبي حتى الصباح. وطوال فترة المدرسة الثانوية، صاحبني صراعي مع تلك الشهوة والعادة السرية، فكنت أتغلب على هذا الصراع وأنتصر في «المعركة» تارة وأخسرها تارةً أخرى، فيزداد استيائي وامتعاضي من هذا الوضع.

ومـع آخر سنـة في مرحلة الثانوية، عثـرت على كتابٍ صغـيرٍ، قد يكون سمـع البعض عنه، غير حياتي للأبد. الكتاب كتبه جوشـوا هاريس، واسمه «الجنـس ليس المشـكلة؛ إنهـا الرغبة»، لقد أُنـيرت بصيرتي بعـد الانتهاء من قراءة هذا الكتاب.

وفهمـت حقيقـة هذه الغريـزة الجنسية التـي خلقها الله فينـا، فهمت أن «الرغبة» الجنسية ليست هي العدو، بل هوى النفس -هو- عدونا.

الله خلق أجسادنا بغرائزها التي نحصل بها على المتعة ولا عيب في ذلك، المشـكلة تكمن في جعل هذه الغرائز الطبيعية هـي التي تتحكم وتسيطر على أهوائنا وأفعالنا؛ مما يؤدي إلى الوقوع في المعصية.

تجلـت لي عظمة الله ورأيت حقيقة ضعفي وحاجتـي إليه. وبدلًا عن أن أتمالـك نفسي خررت راكعـة لله يتملكني اليـأس أصرخ مستغيثة به، معترفة بالكـبر الـذي في قلبي وأنانيتي، وسألته المغفـرة والعفو عن ذنوبي وعن عدم نهي نفسي عن الهوى.

وللمرة الأولى، شعرت أني حرة. حقًّا حرة!

معركتي مع الرغبة لم تنتهِ بعد، لكنني أصبحت أكثر سيطرةً عليها مما مضى، ولم تعد العادة السرية تحتل أي أهمية في حياتي.

في الحقيقة، وحتى أن تزوجت (بعد سبع سنوات)، لم ألجأ للعادة السرية إلا مرات قليلة (زلات)، أما الآن -أرجو عدم إساءة مقصدي- ما زلت أصارع بعض الأفكار الجنسية التي تجول في خاطري أحيانًا، إلا إني أحمد الله أنها لم تعد ملحة.

أشارككم قصتي لأعلمكن أنه يمكن التغلب على العادة السرية بعون من الله. فأنتِ لستِ لوحدك في صراعك؛ لأنك أَمَة لربٍّ قوي، لا يقوى عليه شيء، ولهذا، إجابة السؤال الذي سألته في عنوان هذا المقال: (هل العادة السرية عند البنات عادة خاطئة؟) هي نعم. فبكل يقين أنا أؤمن بأن العادة السرية عند البنات هي عادة سيئة. في الحقيقة، لم أعد أؤمن بأنها عادة صحيحة على الإطلاق لأي أحد.

وبالرغم مما يقوله علماء النفس، فإني لا أعتقد أن العادة السرية «عادة صحية وأمرٌ طبيعي في حياة العزوبية».

وعلى حسب الثقافة العصرية، فإن نداء رغباتنا مثلها مثل البالون الممتلئ الذي يوشك على الانفجار وعلينا أن نقلل من الثقافة الحديثة الآن، التي

تصور لنا أن رغباتنا الجنسية مثل البالون الذي على وشـك الانفجار، ونحن بحاجة إلى أن نخف هذا الضغط الشديد من حين لآخر، وعلى الرغم من أن هـذا ربما يحدث أحيانًـا، إلا أن الله عَزَّوَجَلَّ أعطانا القوة التي من خلالها يمكننا أن نقول: لا، للشهوة الحرام، ونعم للعفة والطهارة.

نحـن لسنا ضحايـا رغباتنا الجنسية، إذا تحصنت بإيمانك وعشـت بروح المحاربين فلن تستسلم للشهوة الحرام.

الحقيقـة هو أنه كلما استسلمنـا لرغباتنا الآثمة وقعنـا فريسة في قبضتها، وسنستمـر في السعـي وراء تلـك الشـهوات الآثمـة، ولكننا لـن نكتفي على الإطلاق.

أتدري ما تفعله الخطايا والآثام تعدنا بالاكتفاء ولكنها تتركنا دائما فارغين وجوعى. مهما بلغت بنا شهواتنا ورغباتنا الجنسية التي ربما نعاني منها إلا إننا قادرون على السيطرة عليها؛ كي نرضي ربنا ونعيش في سعادة عظيمة.

الله عَزَّوَجَلَّ سيعطينـا القـوة التـي نحتاجهـا؛ كـي نسـير في طريـق العفـة والطهارة، نحن فقط علينا أن نختار أن نسعى بإخلاص نحو التعافي.

أسباب كون العادة السرية عادة حاطئة عند البنات:

دمار المخ:

أثناء ممارسة العادة السرية، من الطبيعي استخدام الصور الجنسية الإباحية (سواء تخيلها أو مشـاهدتها) فيزيد من احتدام عملية الاستمناء نفسها، فمن واقع تجربتي وأبحاثي، اتضح أن عملية الاستمناء يصاحبها خيالات جنسية بنسبـة ٩٩٪ في معظـم الوقت، فالاستمنـاء ليست عملية منفـرده بل تغذيها الشهوة.

فلقـد حذرت جميع الأديـان من اتباع الهـوى والشـهوة؛ لأن التخيلات الجنسية تسمم العقـول والقلوب. وحرمت الأعمال الجنسية غير الأخلاقية؛ فـأي ذنب يقترفه الإنسان يكون خارج محيـط جسده ما عدا الأعمال الجنسية غير الأخلاقية فإثمها يقع على جسده نفسه.

ينبغي أن نفعل كل ما فى وسعنا من أجل البقاء بعيدًا عن خط الخطيئة.

حتـى لـو كنتِ تتدعين أنك تستمنين بدون أي شـهوة، فلـماذا إذن؟ لماذا تسمحين لنفسك أن تضعف أمام المعصية؟

وطالما تمكنت الشـهوة في قلب المرء، فإن رغبة الاستمناء ستكون ملحة، نحقـق الحريـة من تحكمهـا عندمـا نقتلع تلـك الرغبة من جذورهـا، ونبذل قصارى جهدنا لتلجيمها.

الانعزال الجنسي:

يعلمنا الدين بأن الله خلق فينا الغريزة؛ ليستمتع الرجل بالمرأة والمرأة بالرجل في إطار العلاقة الزوجية، أوجد الله العلاقة الحميمة ليعبر كل زوج عن حبه وعاطفته لزوجه ولخلق رباط قوي بينهم، حتى في إطار الزواج، ينبغي أن تسمو العلاقة الزوجية الحميمة إلى حب وخدمة الآخر عوضًا عن الفردية والأنانية. ومن ثم إذا خرجت العلاقة الجنسية من إطار حميمية العلاقة الذي وضعها الله فيها وبدلًا من أن تهتم بحب وخدمة الآخر ستتمحور حول حب الذات.

فالعادة السرية تغذي صفة الأنانية عند الإنسان. وكما قال تيم تشاليس: «الاستنماء في جوهره يدور حول الاكتفاء الذاتي. فمن عملية يقوم بها زوجان أصبحت تدور حول فرد وحده كليةً».

تعزل المتعة الجنسية الفرد -خارج رباط الزواج- عن «المجتمع». تعزله عن خدمة الآخرين وحبهم. الله لم يجعل المتعة الجنسية متعة ذاتية، إنما هي نعمة نشاركها مع من نحب داخل إطار الزواج.

عبادة النفس:

هدفنا في هذه الدنيا هو عبادة الله -ربنا- وأن نخلص له العبادة. ولا يمكن أن يمتلئ قلبنا بحب الله ونشاركه بالنفس في ذات الوقت،

لا يمكن عبادته وفي نفس الوقت نشبع رغباتنا، ينبغي أن نعبد ربًّا واحدًا: إما أن نخضع بجوارحنا لله أو يتملكنا هوى أنفسنا.

تُعلي العادة السرية من شأن الذات إلى حد عبادتها... فيستعبدنا الهوى ويسيطر علينا.

ومن يتوهم أن الله لا يرى ولا يعلم فقد أخطأ، لا يمكن أن يجازي الله العبد خيرًا وهو يعصيه، ومن ترك الشهوة تسيطر عليه وعلى جسده فقد خسر وخاب، ولن يجد غير الألم والحزن في الدنيا والآخرة. أما الذي زكى نفسه عن هواها سيرزقه الله الرضا والسعادة، لا يمكن أن نجمع مع حب الله حبًّا آخر في قلوبنا.

الفوز في المعركة:

بغضّ النظر عن كثرة أو قلة المرات التي صارعتِ فيها عمل الخطيئة (أي الاستمناء)، فأنتِ لستِ بعيدةً عن رحمة الله، فهو القوي ذو المغفرة، فالله يريد أن يخرجنا من الظلمات إلى النور.. من الحزن والخزي إلى السعادة والرضا.

فإذا كنتِ تريدين أن تقهري نقطة ضعفك، فقد حان الوقت لأن تتذللي لله وتعترفي له بذنبك. اليوم تخطي أولى الخطوات صوب الحرية.

والآن، أود أن أستمع إلى إجابتكن عن ما يلي:

ما هي مشاعر الهزيمة والكدر التي تصيبكن في ما يخص العفة والأخلاق؟

على الصعيد العملي، كيف تقاومن الإغراءات الجنسية في حياتكن؟



29 كيف يمكن للفتيات التحرر من إدمان الاستمناء؟

كتبته: جيسيكا هاريس.

لفـترة طويلـة وحتى الآن، ظلت العادة السريـة سلوكًا «مقبولًا» إلى حد مـا بالنسبـة للرجال، ونادرًا ما تتم مناقشـته بين النساء. هـذا السلوك يتسلل تحت اسم «التنفيس الجنسي الطبيعي». ووصفها بالطبيعية لا تعني أنها جائزة أو صحيـة، ولكـن بالنسبـة للجـزء الأكبر فإنهم قانعـون بها عـلى اعتبار أنها صحية (رغم معاناة الكثير منها) حسب نصيحة العديد ممن يقدمون أنفسهم كمستشارين للصحة الجنسية.

كيف يمكنني التحرر من إدمان الاستمناء؟

هذه المعركة تستحق اهتمامنا لأسباب عديدة. هنا ثلاثة منها.

٣ أسباب تدفعنا للتحرر من الاستمناء:

١- الجنس لا ينبغي أن يرتدي ثوب الأنانية: يُطلق على الاستمناء مصطلح «الجنسي الذاتي» لأنه يركز على الذات، فمن الناحية البيولوجية، الجنس هو اتحاد شخصين، وليس واحدًا، الدافع الجنسي لدينا هو الرغبة في الحصول على هذا الاتحاد الحميم مع شخص آخر، الاستمناء لا يرضي تلك الرغبة، إنه يرسخ مفهوم «بسبب الدافع الجنسي لديَّ، أريد أن أنفس عن نفسي وقتما أريد أن أنفس» الجنس يعني الخضوع والعطاء، وليس القوة والأخذ.

٢- إنه لا يرضي الله: لا يوجد إدمان يرضي الله. فنحن كعبيد لله، فلسنا عبيدًا لأي شيء، حتى لأجسامنا، هؤلاء الذين يقنعونَكِ بصحية ممارستها لا يخبرونكِ بأنكِ ستدمنيها عاجلًا أم آجلًا، فكري في تلك اللحظات التي تستمنين فيها. اسألي نفسك إذا كان الله يراقبك وفكري، هل الله يحب أن يراكِ على غير ما خلقكِ من أجله وأحله لكِ؟ وهل يرضيه أن تمارسي ما يجعلكِ مدمنةً ويكون سببًا في شقائكِ فيؤثر عليكِ نفسيًّا وجنسيًّا قبل أن يؤثر عليكِ جسديًّا؟ فالصبر على ترك الاستمناء أهون بكثير من الصبر على ما يسببه الاستمناء من آثار سلبية عنيفة تعصف بحاضر ومستقبل ممارسه.

٣- بالتأكيد لا يشرف زوجك: تذكري، السيدات، الجنس بالنسبة لهن هو أن يصبح الاثنان كواحد. وسواء كنت عازبةً أو متزوجةً، فإن الاستمناء

يمكـن أن يعلـم صاحبـه سلوكًا سيئًـا وهو أن يقـوم بتدريـب جسمكِ على الاستجابة لبيئات معينة، ومثيرات ومحفزات محددة. هذه البيئات، والمحفزات لن تجديها في علاقتك مع زوجك فتتحولي إلى ما يوفر لكِ ذلك (مثل مشاهدة المـواد الإباحيـة). لقد انفصلت عـن واقعك، وعن زوجـك، عن غير قصد وتفقديـن الحميميـة التي كانـت من حق زوجـكِ عليكِ. وتفقديـن السعادة الحقيقية والرضا والاكتفاء الذي كان من المفترض أن تجديه مع زوجك.

ومـع ذلك، فـإن القتال في هذه المعركـة ليس بالأمر السهـل. ولكن من الأسهـل بكثير الاعتقـاد بأن هذا أمر جيـد أن تفعليه، وأنـك ستتمكنين من التعـافي من هذا لاحقًا. ومـع ذلك، فإن الخطيئة هي الخطيئـة والعادات هي العادات، وكلما أسرعتِ بإخراجها من حياتك، كان ذلك أفضل.

فيمـا يلي بعض الخطوات العمليـة لوضع الحدود للحفاظ على نفسكِ من السقوط:

٣ خطوات عملية للتحرر من الاستمناء:

١- **فكـري في الحقيقـة:** في أكثر الأحيان، لا سيما بالنسبة للسيدات، يجد الاستمناء جذره في الخيال. أوقفي تلك السلسلة في البداية. الحقيقة هي أنكِ لسـت في جزيرة شـاطئية مع كازانوفـا. الحقيقة هي: أن لديـك حياة أمامك تحتـاج إلى أن توليهـا انتباهـك، ولا تهربي مـن مسئولياتك؛ لأنـكِ إذا هربتِ فستسقطين.

٢- اعـرفي نقاط ضعفكِ: عندما تتحدث عن سلسلة الخيال، تعرفي على ما هية المواقف التي تميل إلى إدخالك في عقلية التخيل أو الاستمناء. فبالنسبة لبعـض النسـاء، الإجهاد هـو سبب كبـير. وبالنسبة للآخريـن، الوحدة هي الجاني. بعض النساء تواجدهن في بيئة معينة يكن فيها أكثر ملاءمة للسقوط، من الواضح أن المواد الإباحية أو الإغرائية يمكن أن تكون دافعًا، وفي بعض الأحيـان حتى مشـاهدة أفلام يقـال عنها عادية قد تبـدأ في إثارة عقلك، وفي أحيـان أخـرى يمكن أن يكون المثـير فيلم في ثوب فكاهـي! اعرفي ضعفك، كوني على حذرك، واشـغلي وقتك بهوايات وعـادات صحية طبخ أو تفصيل أو قراءة أو رياضة والقائمة تطول.

٣- لا تجعليه سهلًا: معركة العفة صعبة بالفعل بما يكفي من دون جعل الخطيئـة غير مريحة وغير متوفرة. اجعـلي الاستمناء غير مريح قدر الإمكان. لقد حصلت على بريد إلكتروني من شـابة تتعافى من الاستمناء. كانت تؤكد أن الخطـوة الجيـدة في الاتجـاه الصحيح هي التخلص ممـا كانت تستخدمه في ممارسـة الاستمنـاء. نعـم، ستكون هـذه خطوة جيـدة في الاتجـاه الصحيح. تخلـصي من كـل شيء يثيرك وكـان يساعدك على تلـك الممارسـة السيئة. (إذا كنت أتحدث معك، فأنت تعلمين ما أتحدث عنه).

لقد استفاد الشيطان من المناطق الرمادية، والراحة، والضعف البشري. من المشكوك فيه أن حواء كانت ستأكل من تلك الشجرة في الجنة إذا كانت لديها إيمان راسخ بحقيقة أمر الله. ومن المشكوك فيه أيضًا أنها كانت ستقع في مأزق إذا كانت الشجرة على قمة جبل إيفرست. اجعلي الاستمناء (الشجرة الخاصة بك) على قمة جبل ايفرست، والوقوف بحزم على حقائق أوامر الله ورغبته في العفة والطهارة.

وعلى الرغم من ذلك هذه ليست معركة يمكن الفوز بها بين عشية وضحاها، سوف تحتاجين إلى الله في كل خطوة على طريق التعافي. والخبر السار هو أنه وعد أن يكون بجانبك ولن يتخلى عنك.



30 وأخيرًا وجدت بنات مثلي! (قصة حقيقية)

عـبر رسائل صفحة علاج إدمـان الإباحية بالفيس بـوك راسلتنا إحدى الصديقـات وحكت لنـا تجربتها وقصـة نجاحها فأعادت مسئولـة الرد على الفتيـات بالصفحة إرسال القصة إلينا لنشرها بالموقـع؛ ليستفيد القراء بتلك التجربة الجميلة.

نترككم مع بطلتنا تحكي قصتها:

كانـت بدايتـي مع العادة السريـة مبكرة جدًّا، حين كنـت في السابعة من عمري!

لا أتذكـر تحديـدًا كيـف بـدأ الأمر، كل مـا هنالـك أنها كانـت تعجبني بشدة!

كانـت علاقتـي بأمي قويـة، كانت مخبأ أسراري وعـلى علم بكل صغيرة وكبيرة في حياتي.. إلا تلك، من ستر الله أني لم أخبر بها أحدًا.

كـان شـعوري بفطرة الطفلـة أن ثمة خطأ كبير فيما أفعـل، وأن هناك أثر سلبـي سيلحـق بي حتمًا بسبـب ذلك، لكن على أي حال لم أكـن أدرك بعد ما الذي يحدث ولماذا.

استمـر بي الحـال حتى الصف الثالث الإعدادي، أذكـر جيدًا هذا اليوم، حين اكتشفت لأول مرة أنها تسمى بـ«العادة السرية».

يا إلهي!

إنها حرام، كمثل الزنا والسرقة.

أنا أسرق؟

أنا أزني؟

تلك كبائر لا أتجرأ على الاقتراب منها!

أصبت بحالة من الاكتئاب، كانت صدمة كبيرة بالنسبة لي، خاصةً لوجود تلك الهالة المقدسة حولنا، فقد نشأت في أسرة متدينة، وأنا طالبة أزهرية.

يجب عليَّ أن أتوقف فورًا.

ثبـتّ قليلًا وسقطت كثـيرًا، لكنني لم أكف عن المحاولـة حتى دارت بي الأيام ووصلت للمرحلة الجامعية.

لا يخفى عليك ذلك الشـعور بانتقاص الذات، حيث يراك الجميع ذلك الإنسـان المتفـوق، المتديـن، الـذي لم يسبق لـه سابقـة، وأنـت لا تبادلهم إلا ابتسامات صفراء، فأنت تعلم جيدًا حقيقة نفسك!

في إحدى الليالي التي زلّت بها قدمي، كنت في حالة من الانهيار، حادثت صديقتي المقربة التي أحكي لها كل شيء: «اسمعي، أنا مستاءة جدًّا وأريد مساعدتك، هناك ذنب أفعله باستمرار أريد التوقف عنه لكن لا أعرف كيف».

«هل يمكنني معرفة ما هو لأستطيع مساعدتك؟»

يا إلهي لا بد أنني تسرعت، يبدو أنها تظنه شيئًا هينًا، كيف أخبرها؟!..

«حسنًا، انسي الأمر»!

تفهمت الأمر، ولم يكن منها إلا أن تستمع إلى شكواي في كل مرة أزل فيها، دون أن تسأل عن التفاصيل.. تدثرني بدعوات ولا تزيد.

كنت أريد التوقف بأي شكل، لا يهم ما سيحدث أو ما يقوله الناس!

هل علي أن أحرق أطراف أصابعي إذا زللت؟

أم أصيب نفسي ببعض الجروح بذلك المشرط؟

آه لو قطعت يدي ستحل المشكلة نهائيًّا!

عدت إلى صديقتي مرة أخرى، لا بد أن يعرف أحدهم حتى أستفيق!

«حسنًا، دعيني أخبرك هذه المرة لعلها تكون الأخيرة، أنا أمارس العادة!

أعدك بأن أتوقف عنها، لكن ساعديني».

كـان رد فعلهـا هادئًا «عزيـزتي، عليـك أن تتوقفي تمامًـا، إن كنت أعلم سبيـلًا ليساعـدك لم أكـن لأتأخـر، ما رأيـك أن تبحثي عـلى الإنترنت؟ حتمًا ستجدين حلًّا.

أمـا أنـا فسأنسى الأمر تمامًا كأن لم تخبريني شـيئًا، والود باقٍ بيننا كما كنا، لا ينقص من قدرك شيئًا».

ممتنة لها.. رغم أنها لم تقدم لي حلًّا، لكن منذ أن أخبرتها وقد أقلعت تمامًا.

كانـت تـراودني وسـاوس بالريـاء، فربـما لا أكـون مخلصـة في تركهـا لوجه الله، ربما يكون خوفًا من نظرة صديقتي لي، على الرغم أنها كانت على وعدها ولم تفاتحنـي في الأمـر لا من قريـب ولا من بعيد، حتى يومنـا هذا.. لله درها من رفيقة!

نسيت الأمر وعشت حياة طبيعية من حينها، ومرت علي الشهور وأنا في عافية، حتى تجاوزت الـ ٣٠٠ يومًا.

قـل التواصل بيني وبين صديقتي لبعـض الظروف التي مرت في منزلها، ثم كانت صدمتي عندما أخبرتني أنها أصيبت بورم خبيث في الثدي!

أيام قلائل وتدخل غرفة العمليات، وأنا أقف هنا عاجزة.. ليت البلدان التي بيننا تختفي فأكون بجانبها..

لم ألبث أن أكفكف حزني عليها، حتى أصيبت أمي بمثله!

نزيف حاد وورم في الرحم.. عليها أن تجري عملية استئصال للرحم هي الأخرى..

يا الله!

كيف لي أن أتحمل كل هذا..

ساءت حالتي النفسية جدًّا، مما دفعني للسقوط من جديد.. بعد كل ذلك الثبات؟ نعم، وفي رمضان!

كنت كمن يهرب من النار إلى الجحيم!

دمار نفسي لم يسبق له مثيل..

«لقد فشلتِ في كل شيء في حياتك، ستظلين هكذا تسقطين وتسقطين..

أيتها المجنونة، كيف تجرئين على فعلها وفي رمضان؟! كيف سيغفر الله لك الآن؟ كيف سيقبلك؟!».

كنت أبكي بحسرة، كرهت نفسي حينها، ولم أكن أتصور كيف سأخرج إلى الناس وأتعامل معهم بأريحية، كيف سأنظر لنفسي في المرآة بعد الآن؟!

كان الموت هو أسمى أمنياتي حينها..

بعد أن هدأت قليلًا قلت لنفسي: «حسنًا لا داعي لكل هذا اليأس، مازالت أمامك الفرصة لتبدئي من جديد».

عـدت إلى تلك الدائرة المفرغة؛ ثبات.. زلـل.. اكتئاب.. بداية جديدة.. وهكذا.

أذكـر إحدى تلك الليـالي القاسية، بِتُّ مع أمي في المستشـفى بعد إجراء العمليـة.. دفعنـي الملـل إلى تصفح بعض المواقـع التي جرتنـي في النهاية إلى صورة إباحية دفعتني بدورها إلى ممارسة العادة.

هنـا في المستشـفى؟! بجانـب والدتـك التـي لم تلبـث أن تخـرج مـن العمليات؟!

ألهذا الحد وصلتِ؟

زاد على ذلك هاتف صديقتي في الصباح، اتصلت تطمئن علينا، مازحتني وحدثتني بأسلوب جميل جدًّا..

قد يكون ذلك أسلوبها دائمًا، لكن ربما شعوري بأنني لا أستحق جعلني أنتبه جيدًا له.. كنت أتمنى أن تتوقف فكلما زادت زاد ألمي وانتقاصي لذاتي..

أنهيـت معهـا الاتصال.. وتذكـرت صدمتي بتلك الصـور التي رافقتني البارحـة، كانت المـرة الأولى في حياتي أرى فيها صورًا بهذا الشـكل، «يا إلهي كـم هن مهانات هؤلاء النساء، كيف يقبلن على أنفسهن ذلك.. أستغفر الله، اللهم إني أعوذ بك أن أكون مثلهن».

كم تمنيت لو احتفظت ببراءتي كما خلقني الله..

وصلت لمرحلة متقدمة من الاكتئاب، وضربت بكل مسؤولياتي عرض الحائط، حتى الصلاة أصبحت مقصرة فيها بشدة..

يا الله، أليس لي مخرج من كل هذا الظلام!

تذكرت فتاة أحسبها على خير ولا أزكيها على الله، أرسلت لها على موقع *Ask* باسم مجهول كي لا تعرفني، على أي حال لم أتجرأ أن أخبرها بطبيعة ذنبي، (أريد أن أعود إلى الله وأن أتقرب منه أكثر، لكن يحول بيني وبين ذلك ذنب كلما حاولت أن أتركه عدت إليه).. لم أكن أنتظر حلًّا بقدر ما كنت بحاجة إلى الحديث لأحدهم..

لكن إجابتها فاجأتني.

تقصدين العادة السرية؟ هناك شباب كثيرون يعانون مما تعانين منه وكانوا يسألون أحد الشيوخ فيدلهم على تلك الصفحة، يقولون أنها ساعدتهم كثيرًا.. إليك رابطها وهي صفحة علاج إدمان الإباحية.

تجولت في مقالاتكم، قرأت الكثير منها، ثم اجتاحني حماس كبير عندما علمت أن هناك مجموعة على التليجرام، «أخيرًا سأجد أحدًا مثلي، سأجد متعافين سبقوني فأعلم الطريق الذي سلكوه ليتعافوا، سأجد من يعلم تمامًا كيف أشعر، يارب لك الحمد».

أرسلت طلب انضمام فورًا، وها أنا الآن بينكم تجاوزت الـ ١٢٠ يومًا بدون زلة واحدة بفضل الله ثم بفضلكم، فالحمد لله أن وضعكم في طريقي.

ومن هنا أحب أن أقدم لكم جزيل الشكر والعرفان على وقوفكم بجانبنا.

والحمد كل الحمد لله أن ألهمكم تلك الفكرة، فكثيرون يعيشون صراعات صعبة ولا يجدون يدًا تنتشلهم.

لا تتوقفوا أبدًا عما تفعلون.. مهما كلفكم الأمر.



المراجع

[1] «The Women Behind the Fantasy: The Day I Met a Porn Star.»https://www.covenanteyes.com/201216/08//the-women-behind-the-fantasy-the-day-i-met-a-pornstar/

. Accessed 2 Nov. 2019.

[2] «5 Porn Performer Deaths In Just A Few Months. What's Happening In The Industry?.» https://fightthenewdrug.org/fourth-porn-industry-death-in-six-months/. Accessed 2 Nov. 2019.

[3] «Not All Porn Is Consensual. Don't Believe It? Just Ask These Performers.» https://fightthenewdrug.org/these-performers-expose-abuse-consent-issues-on-porn-set/. Accessed 2 Nov. 2019.

[4] «Watching Porn Killed My Self-Confidence And Made Me Hate My Body.» https://fightthenewdrug.org/struggle-porn-taught-hate-body/. Accessed 2 Nov. 2019.

[5] «What It's Like To Be A Teenage Girl Who Struggles With Porn.»https://fightthenewdrug.org/to-be-a-girl-addicted-to-porn/. Accessed 2 Nov. 2019.

[6] «3 Ways Porn Educates Girls About Their Sexuality.» https://www.covenanteyes.com/20163-/03/03/ways-porn-educates-girls-sexuality/. Accessed 2 Nov. 2019.

[7] «I Watched Porn To Make Guys Want Me, Here's What Happened Instead.» https://fightthenewdrug.org/i-studied-porn-so-guys-would-want-me/. Accessed 2 Nov. 2019.

[8] «"How watching porn every day from the age of 12 affected my sex life.»https://www.cosmopolitan.com/uk/love-sex/sex/a26948344/porn-laid-bare-bbc-three/?src=socialflowTW&utm_medium=social&utm_source=twitter&fbclid=IwAR3_90QmKuBepJ6q7GmChw0_qUMPRXB6ZLvT3JW9H4NymL65-K9Z9yXs9tI. Accessed 2 Nov. 2019.

[9] «What It's Like To Be A 17-Year-Old Girl Who Struggles With Porn.»https://fightthenewdrug.org/im-a-17-year-old-girl-addicted-to-porn/. Accessed 3 Nov. 2019.

[10] «Porn Is Inspiring Teen Girls To Undergo This Invasive And Painful Cosmetic Surgery.» https://fightthenewdrug.org/growing-trend-of-porn-inspired-plastic-surgery-for-teens/. Accessed 3 Nov. 2019.

[11] «Survey Finds More Than 1 In 3 Women Watch Porn At Least Once A Week.» https://fightthenewdrug.org/survey-finds-one-in-three-women-watch-porn-at-least-once-a-week/. Accessed 3 Nov. 2019.

[12] «Don't Think Women Struggle With Porn? Read These Messages From 5 Who Have.» https://fightthenewdrug.org/women-struggle-with-porn-share-powerful-messages/. Accessed 3 Nov. 2019.

[13] «Opening Up About My Secret Porn Struggle Helped Set Me Free.» https://fightthenewdrug.org/true-story-i-hid-my-porn-struggle-from-my-boyfriend-for-years/. Accessed 3 Nov. 2019.



عناوين حسابات واعي

- عنوان الموقع على شبكة الإنترنت:

www.antiporngroup.com

- عنوان صفحتنا على الفيس بوك:

صفحة (علاج إدمان الإباحية) www.facebook.com/antiporngroup

صفحة (واعي) https://www.facebook.com/wa3i.org/

- صفحة «AWARE» على الفيس بوك باللغة الإنجليزية:

www.facebook.com/awareAU

- عنوان قناتنا على اليوتيوب:

www.youtube.com/antiporngroup

- عنوان حسابنا على تويتر:

www.twitter.com/antiporngroup

- عنوان حسابنا على الإنيستجرام:

www.instagram.com/a.n.t.i.p.o.r.n.g.r.o.u.p

- عنوان قناتنا على التليجرام:

www.telegram.me/antiporngroup

- عنوان حسابنا على الساوند كلود:

www.soundcloud.com/antiporngroup

- حسابنا على آسك:

www.ask.fm/antiporn2014

- حسابنا على آسك للفتيات:

www.ask.fm/tafieforgirls

- عنوان حسابنا على بنتريست:

www.pinterest.com/wa3i

- عنوان حسابنا على تشاينو:

www.chaino.com//antiporngroup

